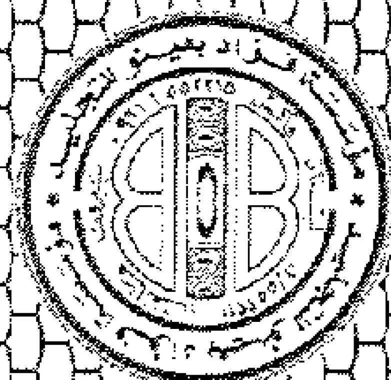
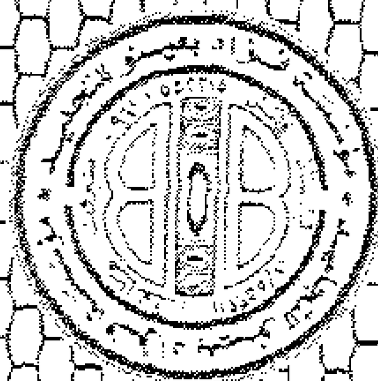
مطبخ العروس

للطبخ السعودي و الشرقي



إعداد و تنفيذ
إفتخار عدنان الهندي





مطبخ العروس

للطبخ السعودي و الشرقي

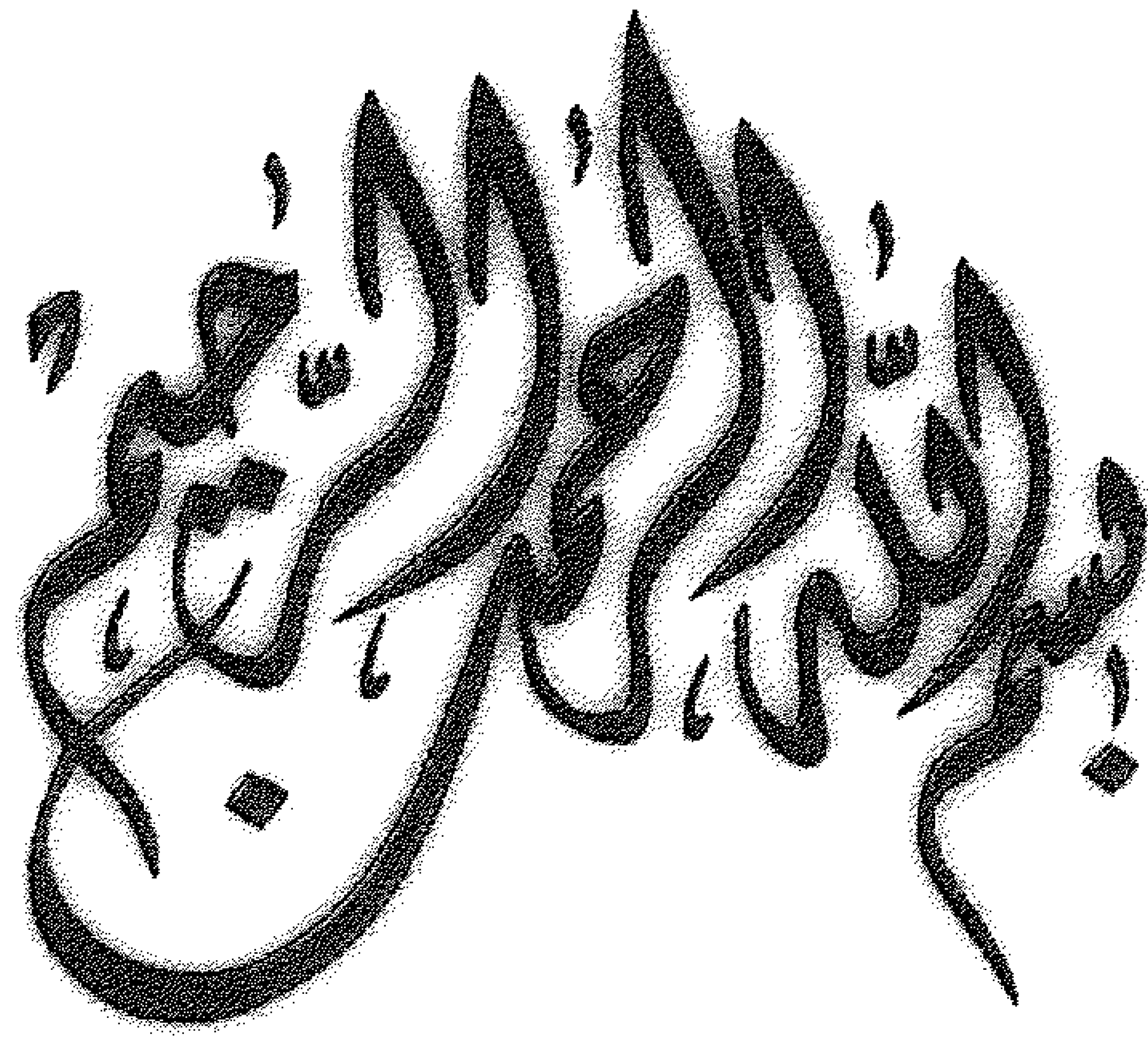
إعداد وتنفيذ

إفتخار عدنان الهندي

تصوير

خالد يوسف

١- أطباق شهية خصيصاً للعروس وذوات الخبرة.
٢- سهولة في التحضير وبساطة في المعايير.
٣- كيف تسعدي زوجك وتكسبي قلوب من حولك.
٤- كيف تحافظين على رشاقة دائمة.
٥- كيف تحافظين على ملابسك زاهية الألوان.



الطبعة الأولى

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

CONTENTS

Vedio tapes are
Brought out to show
how to prepare some dishes

DEDICATION

A message to whom I respect and thank My kind mother and ask GOD to reward Her and prolong her life; and to my dear Father may God forgive & maircy Him. (may God blesses them). Also, to My beloved husband, Yonis Al-Masri Who did his best and continuous encouragement. In addition he is the person to Whom the thought of this cookbook Belongs. That he wished I could write a Cookbook since many years ago. Thus I Always ask God to reward him and Prolong his life. I would also like to Appreciate my nephew Anas together With his sisters Amel and Noha Al-Masri who helped me in preparing the Book. I ask God to reward them and Give them a good future, and special Thank to dear Enas Al-Masri and her Husband Mr Saeed Al-Sharqawee to Helped me in translating the book in English. Also special thank to Mr Khaled Yusif to Photographed the dishes of the book (which appeared in a good quality). And I would thank my assistant Mimi who helped me in Preparing the recipes. Finely, The main Thank is always to God who guided us To this book. Thank's God and may Your blessing be upon Prophet Mohammad.

EFTIKHAR ADNAN El-HINDI

الإهـــــداء

رسالة عرفان وامتنان وتقدير إلى **أمي الحنون** أطال الله في عمرها وأحسن عملها **وأبي الغالي** يرحمه الله وأسكنه فسيح جناته، جزاكما عنّي خير الجزاء. وإلى زوجي العزيز ورفيق عمري **يونس المصري** الذي بذل أقصى ما في وسعه من دعم وتشجيع دائم، وهو صاحب الفكرة الأساسية لظهور هذا الكتاب، فقد كان أمله أن أقوم بإعداد كتاب طبخ منذ سنين. فله مني كل الحب والتقدير وجزاه الله خير الجزاء وأطال في عمره وأحسن عمله. وشكر وتقدير خاص لأبناء أختي أنس وأمل ونهى المصري على المجهود الكبير الذي بذلوه معي طول فترة إعداد وتصوير الكتاب، وآمل لهم مستقبل زاهر ومراكز مهمة في المجتمع. وأشكر الأخت إيناس المصري وزوجها الأستاذ سعيد الشرقاوى على ما بذلاه من مجهود كبير أثناء ترجمة الكتاب للغة الإنجليزية فلهما مني كل التقدير وتمنّياتي لهما بالتوفيق. كما أشكر الأستاذ خالد يوسف الذي قام بتصوير أطباق الكتاب فله مني كل التقدير والاحترام، وإلى مساعِدَتي ميمي التي ساعدتني في تنفيذ الأطباق ومراجعة الكتاب تمنّياتي لها بالتوفيق، وأوّلاً وأخيراً الشكر الدائم لله عزّ وجلّ الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والحمد لله ربّ العالمين. والصّلاة والسّلام على رسوله الأمين.

إفتخار عدنان الهندي

INTRODUCTION

This book aims to keep the traditional food recipes (either vegetables or rice or meat or fish) as well known among nations, because it contains different famous recipes from all over the Arab Countries while others are from Asian Countries as well as the new recipes.

It is mainly designed for bride of the twenty -first century to be the primary assistant in her kitchen. It also contains some important recommendations to make marriage life successful. This is the outpot of my own experience as well as the expert wives'.

Once, an arabian woman advised her daughter in the night of her marriage saying, "Oh my daughter! You are about to leave the house (where you had been borne in) and the nest (where you had been learnt in) to a man, whom you have never known or be familiar with. Therefore, be his bonemaid so he will be your boneman. Preserve the following ten characteristics:

▶ First and second: Be a contented and an obedient wife.

▶ Third and fourth: Be aware of his eyes and nose that he must not see but the best neither smell but the scent.

المقدمة

يهدف هذا الكتاب إلى الاحتفاظ بطرق طهو الأكلات الشعبية من خضار وأرز ولحوم وأسماك كما هو متعارف عليها بين الشعوب، حيث أنه يحتوي على مختلف الأطعمة المشهورة من جميع الأقطار العربية وبعض الأقطار الأسيوية وبعض الأكلات الحديثة.

وهو مخصص بالدرجة الأولى لعروس القرن الحادي والعشرين ليكون مساعداً أساسياً لها في مطبخها، كما أنه يحتوي على بعض النصائح الهامة لنجاح الحياة الزوجية، وذلك من خلاصة تجاربي الخاصة والتجارب العامة لمثيلاتي من الزوجات المتمرسات ممن لهن تجارب ناجحة في زيجات سعيدة من جميع النواحي، ومنذ زمن بعيد أوصت أعرابية ابنتها ليلة زفافها فقالت: أي بُنية.. إنكِ فارقت بيتك الذي منه خرجتِ، وعُشك الذي فيه درجتِ إلى رجل لم تعرفيه وقرين لم تألفيه، فكوني له أمَةً يكن لكِ عبداً، واحفظي له خصالاً عشراً يكن لكِ ذخراً:

◀ فأما الأولى والثانية: فالخشوع له بالقناعة وحسن السمع له والطاعة.

◀ وأما الثالثة والرابعة: فالتفقد لموضع عينه وأنفه فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منكِ إلا أطيب ريح.

▶ The Fifth and sixth: Seek the comfort during his sleeping time (so as not to make him angry) and his eating time (because hunger is provoking).

▶ The seventh and eight: Protect his money by economizing it and pay attention to the kids (by doing well with them) as well as his satellites.

▶ The nineth and tenth: Do not insubordinate your husband (thus he will hate you) neither spread his secrets (thus you will not be safe from his treachery). Also, don't reveal your happiness while he is sad or be sad while he is happy".

Now, what is your opinion about this Arabian woman who has never graduated from universities or gotten any certificates. Yet, she used her natural disposition and experience to summarize her advice to her daughter in order to be as a lamp which lightens her long marriage life.

It is my hope that this book would be a good guide for each bride since the first day of marriage till she becomes a bride's mother to give it to her daughter as a gift in her wedding day.

May God leads ua to the path of success.

EFTIKHAR ADNAN El-HINDI

◀ وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت منامه وطعامه فإن حرارة الجوع ملهبة وتنغيص النوم مغضبة.

◀ وأما السابعة والثامنة: فالاحتراس بماله والارعاء على حشمه وعياله، وملاك الأمر في المال حسن التقدير، وفي العيال حسن التدبير.

◀ وأما التاسعة والعاشرة: فلا تعصين له أمراً ولا تفشين له سرّاً فإنك إن خالفتِ أمره، أوْغرتِ صدره وإن أفشيتِ سره لم تأمني غدره، ثم إياك والفرح بين يديه إذا كان مهتماً، والكآبة بين يديه إذا كان فرحاً».

ما رأيك بهذه الأعرابية التي لم تتخرج من جامعات ولم تحصل على أي شهادات علمية، ولكن بفطرتها وتجاربها لخصت نصائحها لابنتها في سطور لتكون نبراساً لها طول حياتها الزوجية.

والأمل في الله أن يكون هذا الكتاب دليلاً عاماً فعّالاً لكل عروس من أول يوم زواج إلى أن تصبح أماً لعروس فتهديه لابنتها يوم زفافها.

والله ولي التوفيق

إفتخار عدنان الهندي

The Secrets of Marriage life Success

With my love, I am putting between your hands the outcome of the twentieth -first -wife's experimints. That you married your husband after deep thinking with full convincing and after your family agreemint. How many times had your heart beaten when you saw him? How many times had you waited him to phone and spent too much time in talking? How many times had you passed the nights awake after he had left your family house? How many...? How many...?... etc.

The main reason omarri to establish a happy family. But we still hearing about breaking marriages after few months, although there had been a love story. Therefore, start your marriage by growing this love. Remember that your husband is the person whom you chose and loved, so let him feel his power and ignore some of his mistakes especially during the first years of marriage because the man does like to show his family and friends that he can control and manage his own new life.

Try to understand your husband's psychology and dive into his inner feelings by yielding to him. Do not consider this to be an insult to your dignity or prestige. Because between lovers there are blame and forgiveness. However, a lover does never humiliate his beloved.

أسرار نجاح الحياة الزوجية

وبكل الحب أضع بين يديك خلاصة تجارب زوجة القرن العشرين فقد اخترتِ زوجك عن قناعة وطول تفكير، وبرضاء الأسرة تم اقترانك به فكم دقّ قلبك لرؤيته، وكم من مرّةٍ انتظرتِ مكالمته وكثيراً ما تجاذبتما حلو الحديث، وسهرت الليالي بعد مغادرته منزل أهلك، وكم، وكم...

وكان الهدف الأساسي للارتباط تكوين أسرة سعيدة، وكم سمعنا عن زيجات لم تستمر سوى أشهر بعد كل الحب.

فلتبدئي حياتك الزوجية بإنماء هذا الحب، واستثمار تلك العلاقة الحميمة وتذكري دائماً أن زوجك هو من اخترتيه وأحببتيه فأشعريه بقوامته، وضعي بين يديه زمام الأمور، وتجاوزي عن بعض الهفوات فالرجل يحب في بداية حياته الزوجية أن يكون هو المالك لزمام الأمور أمام أصحابه وأهله.

فلتتفهّمي نفسيّة زوجك وتدخلي إلى قلبه بخضوعك له، ليس من باب المذلّة أو المهانة أو التنازل عن الكرامة، فبين الأحبة عتاب و(عشم)، والمحب لا ينتقص من كرامة حبيبه، ولكن الشيطان ينزغ بينهما فتتضخم المشاكل، ولرهافة إحساس الأنثى الذي لا ينتبه إليه الرجل ويعتبره مسائل شكلية ومع الزمن سيبدأ بالاعتراف به ويحاول تفهم نفسيتك أيضاً.

But, indeed, Satan likes to show dissension among the married couples in order to enlarge the problems. Meanwhile, the husband doesn't recognize (in the beginning) his wife's sensitive feeling, but with the progression of time he will confess and understand it.

Enter your husband's family while your heart is completely filled with love, because it is your lover's family and your children will be from it. Like any other communities, you'll meet members whom you'll like or dislike. So, don't bother yourself with slight misunderstandable matters. Don't let your husband indulge in problems, which occur between you and his sisters. You have rather to strengthen the connections and the relations between your family and his.

One of your duties is to look after his parents especially his mother (this is really a sensitive point). Consider your mother-in-law as your second mother. Show her your love and respect. That you have entered her world, shared his love with her and he is spending most of the time with you instead of her. This, of course, will annoy her. However, some of the mothers are satified with this matter, meanwhile others are not. Thus the intelligent bride is the one who owns her mother-in-law's heart. Indeed, the husband will be very happy with this quiet life.

Be sure not to criticize him in front of his family regardless what you feel

إنكِ ستكونين واحدة من أفراد أسرته الكبيرة فادخلي لهذه الأسرة بمحبة لأنها أسرة حبيبك، وسيكون أولادك من أفراد هذه الأسرة، وكأي مجتمع فقد تجدين من يروقك ومن لا يروقك بين أفراده.

فلتتجاوزي عن الصغائر الناتجة عن سوء الفهم من أفراد الأسرة، ولا تشركي زوجك في هذه المشاكل النسائية بينك وبين أخواته وقريباته، واعملي على توثيق العلاقات وتقوية الروابط بين أسرتك وأسرته.

ومراعاة والديه فهي مسألة حساسة عند الرجل، وخاصةً أمه فاعتبريها أماً ثانية لكِ، وأشعريها بحبك واحترامكِ تبادلكِ الحب، فقد قاسمتِها حُبه، وأخذتِ أكثر وقته ليلاً ونهاراً، وبغريزة الأم تضايقها هذه المشاركة، فبعض الأمهات تأخذ المسألة بفرح وسرور وصدر رحب، وبعضهن لا تستطيع ضبط مشاعرها والتحكم بعواطفها بعد أن سعت بكل جهدها لزواج ابنها.

فالعروس السعيدة هي التي تمتلك قلب حماتها، وسيسعد زوجها جداً بهذا الامتلاك ويطمئن قلبه.

واحرصي دائماً على احترامه وتقديره وعدم انتقاده أمام أهله مهما كانت مشاعرك تجاهه، فمن الأفضل أن يكون الانتقاد فيما بينك وبينه مع الحرص على أن لا يكون جارحاً.

حاولي دائماً أن يكون حل المشاكل منحصراً بينك وبينه بدون تدخل الآخرين، وتجنبي النقاش معه بصوت مرتفع فإنه أهم ما يثير غضب الرجل،

towards him at that time. If it is necessary, it should be privately, politely and calmly (because loud voice is the main evocative reason for a man to be angry). For instance, some young men used to spend long time in evening parties with their friends daily. Therefore, he wouldn't be able to get rid of this easily. The wife, no doubt, will be angry and she will raise her voice then. However, a day must come and he will pass the nights awake with you instead of his friends. So, search for the suitable time to discuss any problem with him. It is very sweet to satisfy each other. You have to stay away from obstinacy. Do not leave your house for any reason because this leads problems to be bigger. Even if he has asked you to do so, this would be only to provoke you. When you exhaust all the possible problem's solutions, consult a wise friend or a relative. The last resort is your parents, but be careful to minimize them the problem as possible as you can so as no awful results would occur.

The most difficult stage of marriage is the first year. So, don't stick to the image of a certain man because reality and imagination do rarely meet. Moreover, do not be shocked when you notice changes in your husband's dispositions after marriage. The same is applied to you that he will find changes in your dispositions. This is very normal because there is a difference between love before marriage (where there are impulsive love and passing the

فمثلاً بعض الشباب اعتاد السهر مع أصدقائه (الشلة) يومياً إلى ساعات متأخرة من الليل، فلا يستطيع التخلي عن هذه العادة بسهولة بعد الزواج وهذا مما يثير غضب الزوجة جداً فترفع صوتها، فبوعيك وحنكتك لا بد أن يأتي ذلك اليوم الذي تجذبيه إليك ويحلو له السهر معك أنت وليس مع غيرك، فتحري الوقت المناسب لمناقشة المشاكل، ومن الحكمة أن تتفاهمي معه على مبدأ أن ترضيه إذا أغضبته، ويرضيك إذا أغضبك، وابتعدي عن العناد، ولا تحاولي ترك منزلك لأي سبب من الأسباب، فإن ذلك يسبب تفاقم المشكلة حتى ولو طلب هو منك ذلك فطلبه هذا استفزاز فقط وليس حقيقياً.

فإذا استنفذتِ كل السبل في حل المشاكل معه استشيري من تطمئنين لرجاحة عقلها من قرياتك أو صديقاتك، فإذا استفحلت الأمور فلا سبيل إلاّ للجوء إلى أحد الوالدين مع محاولة تقليص حجم المشكلة أمامهما قدر الإمكان حتى لا يحدث ما لا تحمد عقباه فإن أصعب مراحل الحياة الزوجية هي السنة الأولى، ولا تتعلقي بصورة فتى الأحلام المرسومة في خيالك، فنادراً ما يتوافق الواقع مع الخيال، ولا تصطدمي بأي تغيير من طباع زوجك بعد الزواج عن طباعه في فترة الخطوبة، فهذا شيء عادي يحدث لكل خطيبين بعد الزواج، وسيلاحظ هو أيضاً تغيراً في طباعك، وذلك لأن فترة الخطوبة لها طابع خاص ومميز، فمن الطبيعي جداً أن يحدُث بعض التغيير في طباعكما لأن الحب بعد الزواج يختلف عن فترة الخطوبة، فبالزواج تبدأ العشرة

nights awake as in the "Thousand Night and Night") and after marriage (where the couple associates with each other and there would be kindness as well as affection).

Be glad with each other. The happy marriage doesn't consist of an expensive flat, a high designed villa, a well furniture, the most modern car, traveling around the world, being proud of high fashion clothes, attending parties, stay awake at nights while sleep in morning and depending on servants together with the cheves. The husband can eat food which is not delicious in a restaurant or at friend's, but he can never accept or bear that at his house.

Showing your happiness and satisfaction to your husband beuatifies the life, eases the difficulties and the traditional differences and shorten time of the problems. This does need to sacrifice soof your time and ignthat st. Ta day will come and he will know how far you were patient with him. With love and thanks you'll be rewarded. Everyday of your life will increase the bond's strength and sympathy. I am sure you'll not regret because girl's mind today is more opened than before. So that the rate of failness will minimize by God'S will.

I hope these words would be from my heart to yours and they would have their noticeable effect upon your marriage life.

ويكون هناك المودة والرحمة وليس الحب العارم المندفع والشوق الملتهب وسهر الليالي كألف ليلة وليلة.

فاسعدي يا عزيزتي بزوجكِ وليسعد بكِ، وأشعريه بالرضا فالحياة الزوجية السعيدة ليست بشقة فاخرة وفيلا فخمة وأثاث فاخر وسيارة أحدث موديل وسفر وتفاخر باللبس والسهر مع الصديقات إلى آخر ساعات الليل والنوم طوال النهار والاعتماد على الطاهيات أو الخادمات في الطهي. فالزوج يمكن أن يأكل في مطعم أو عند صديق طعاماً لا لذة فيه ولا طعم ولكنه لا يستطيع تحمل ذلك في بيته أبداً أبداً..

فإشعارك لزوجك بالرضا والسعادة يجعل الحياة بينكما أجمل، وجميع الصعوبات من اختلاف في الرأي والعادات والتقاليد أسهل، وزمن المشاكل بينكما أقصر، ولن يحتاج ذلك منك سوى التضحية ببعض الوقت وبإذن الله عز وجل لا بد وأن تتجاوزي تلك المرحلة ويأتي ذلك اليوم الذي يُقدر لك تجاوزك وصبرك وسيحفظه لك إلى الأبد ويعوضك فيه بكل الحب والعرفان، ومع كل يوم يجمعكما تزداد تلك المحبة وذلك الود وأنا واثقة أنك لن تندمي أبداً لأن عقل فتاة اليوم أكثر تفتحاً وأوسع إطلاعاً، وبذلك ستقل نسبة فشلها بشكل ملحوظ إن شاء الله...

أرجو أن تكون كلماتي هذه من القلب وإلى القلب، ويكون لها أكبر الأثر على نفسك وعلى حياتك الزوجية..

Important recommendations for washing

Since girls are always busy with studying and they know nothing about washing the clothes but their own, so here are some safety practical recommendations to keep the clothes bright and shine:

1 - Sew the torn pieces before start washing so as not to enlarge the cuttings.

2 - Turn out the clothes (on their backs) and empty the pockets.

3 - Distinguish them according to the following: White cotton clothes, coloured cotton clothes, dark coloured clothes and non-fast colour clothes.

4 - Be careful not to use the bleach with the coloured clothes and the silky ones, whereas you can use it with white cotton ones.

5 - Read the instructions that are written on the clothes to know how to wash them.

6 - It is preferable to wash the clothes which are specialized for visiting by hands even if it is possible to wash them in the washing machine.

7 - Soak the new coloured cotton clothes (which are washing for the first time) in one litre of water with one tablespoon of vinegar for half an hour in order to fix the colourthen rinse them.

نصائح هامة للغسيل

بما أنَّ الفتاة تكون منشغلة دائماً بالدراسة وتقتصر معرفتها بالغسيل على ملابسها الخاصة.

أهديها هذه النصائح العملية للاحتفاظ بالملابس زاهية الألوان أطول مدة ممكنة بطرق آمنة.

ولأجل ذلك ينبغي مراعاة الآتي:

١ - خيطي الملابس المقطوعة، والأزرار المقطوعة تخاط قبل البدء بالغسيل حتى لا تتسع القطوع.

٢ - اقلبي الملابس على الظهر وتفقّدي الجيوب حتى لا يكون بها أوراق مهمة أثناء الغسيل.

٣ - صنِّفي الغسيل كلاً على حدة كالملابس القطنية البيضاء، الملابس القطنية الملونة، الملابس ذات الألوان الداكنة، الملابس غير ثابتة الألوان.

٤ - يُراعَى عدم استخدام المواد المبيضة للملابس الملونة والحريرية البيضاء، بينما يمكن استخدامه للملابس البيضاء القطنية.

٥ - اقرئي تعليمات الغسيل الموجودة على الملابس لمعرفة كيفية غسلها.

٦ - يُفَضَّل غسل الملابس الخاصة للزيارات باليد حتى ولو كان يمكن غسلها في الغسالة.

٧ - تنقع الملابس القطنية الجديدة الملونة التي تغسل لأول مرة بلتر من الماء مضافاً إليه ملعقة كبيرة خل لمدة نصف ساعة لتثبيت اللون ثم تشطف.

8 - Don't use strong smelling powder with children's clothes.

٨ ـ لا تستخدمي مساحيق ذات رائحة قوية لملابس الأطفال.

9 - To remove fat spots, such as gum or pitch, apply a A little of kerosene on the clothes before washing them.

٩ ـ تُزال البقع الدهنية كبقع العلك أو الزفت بوضع قليل من مادة الكيروسين قبل الغسيل.

10 - To remove spots from the coloured clothes, add one tablespoon of Clorox to a boiled glass of water. Put the part that contains the spot inside the glass then rinse it immediately so as the coloure won't change.

١٠ ـ تُزال البقع من الملابس الملونة بإضافة ملعقة كبيرة من مادة الكلور السائلة في كوب من الماء المغلي بحيث توضع قطعة القماش المبقعة فقط ثم تُشطف فوراً بالماء فذلك يحافظ على عدم تغير لون الملابس.

11 - consider ironing the clothes, there are degrees on the control key of the iron. They show the suitable temperature for each kind of fabric (such as the cotton, the silk, the viscose, the linen, and the wool). Some companies do show the temperature together with washing directions stick attached to the clothes. This will also maybe written in Arabic.

١١ ـ أما بالنسبة لكي الملابس فهناك نقاط على مفتاح التحكم في المكواة تبين درجة الحرارة لكل نوع من أنواع النسيج كالقطن (cotton) والحرير (silk) والحرير الصناعي (viscose) والكتان (linen) والصوف (wool) بعض الشركات تبين درجة حرارة المكواة مع تعليمات الغسيل على الملابس وسيوضح قراءة التعليمات باللغة العربية.

12 - Iron the dark clothes (like the blacks, the browns and the navy blues)on their backs if it is possible, otherwise there would be glitter marks especially if the cloth is made of viscose. Or you can the spray to wet a piece of white cotton fabric in order to put on the cloth and iron it. Wet the white fabric whenever it dries.

١٢ ـ كي الملابس الداكنة كالأسود والكحلي والبني يكون على ظهر القماش إن أمكن كالعباءة مثلاً، لأن الكي على وجه الملابس الداكنة يترك أثر لمعان خاصة إذا كان النسيج يدخله حرير صناعي وإلا فالأفضل أن تبلل قطعة قماش قطنية بيضاء برشاش ثم توضع القطعة على اللابس وتمرر عليها المكواة وتبلل القطعى كلما جفت.

We find directions on the clothes about how to keep them shine and new such as the following:

وللتنبيه نجد علامات على الملابس توضح بعض التعليمات للحفاظ على الملابس زاهية اللون وجديدة المظهر، منها :

NOTICES FOR WASHING

ملاحظات للغسيل

(1) Don't wash by hand.

(2) Don't use bleach.

(3) Don't iron.

(4) Don't use dry cleaning.

(5) Don't use electric drier.

(1) لا يُغسل باليد

(2) لا يمكن استعمال مبيّض

(3) لا يمكن استعمال المكوى

(4) لا ينظّف تنظيفاً جافاً

(5) لا يجفّف بالنشّاف الكهربائي

(1) Can be washed by hand. Use suitable temperature.

(2) Bleach can be used.

(3) Can be ironed. Use suitable temperature.

Use dry cleaning.

Use electric drier.

(1) يُغسل باليد ويمكن توضيح درجة حرارة الماء

(2) يمكن استعمال مبيّض

(3) يمكن استعمال المكوى ويمكن توضيح درجة الحرارة عليها بالنقاط

(4) ينظّف تنظيفاً جافاً

(5) يجفّف بالنشّاف الكهربائي

Healthy Recommendations

Girls do always want to lose weight. Some of the prescriptions they choose are applied wrongly, or are specialized for the people who are overweight rather than the middle weight. They may also take prescriptions from friends without consulting doctors. All of that would have side effects upon their health. It is preferred to take a prescription to reduce the weight from a doctor due to the differences in each bodie's nature. You have rather to follow a diet since you were younger. Thus your stomach will get use to a natural system. Of course, twentieth first century girls know what their bodies are in need daily; such as vitamin, protein, carbohydrate and sugar. Moreover, they know where to find these elemints in food. So, eat three dietary balanced meals.

I suggest that the bride or any girl should always keep her weight normal by avoiding filling the stomach with food and by stop eating while she doesn't want to do so.

Drink two middle-cold glasses of water before start preparing the food table (especially before lunch) and avoid drinking water just before eating a meal. This is because stomach has already secreted its secretions (which are necessary for digesting food). And if you drank water at that

نصائح صحية

دائماً ما تلجأ الفتيات إلى التخسيس (الرجيم) فأحياناً يطبقن وصفة التخسيس بطريقة خاطئة، أو تكون الوصفة لأصحاب الأوزان الثقيلة وليس لمن هن متوسطات الوزن، فيكون له أثر سلبي عليهن، أو يطبقن وصفات من صديقاتهن بدون مراجعة الطبيب، والأولى أن تأخذ وصفة التخسيس من طبيب لاختلاف طبيعة كل جسم، وأن تتبعي حمية طبيعية من سن مبكرة حتى تتعود المعدة على نظام طبيعي، وفتاة القرن الواحد والعشرين قطعاً تعرف ما يحتاجه الجسم يومياً من فيتامينات، وبروتينات، وكربوهيدرات، وسكريات، وتعرف أيضاً أي من المأكولات تحتويه كلٌ منها، فتناولي ثلاث وجبات ولكن بحساب.

لذلك أقترح بأن تحافظ الفتاة أو العروس على أن يكون وزنها دائماً يقارب المعدل الطبيعي، وذلك بأن تتجنبي ملء المعدة دائماً، واتركي المائدة ولكِ رغبة في الطعام.

اشربي كوبان من الماء معتدل البرودة قبل البدء بإعداد المائدة، وخاصة في وجبة الغداء وتجنبي شرب الماء قبل البدء بالطعام، لأن المعدة تكون قد أفرزت الإفرازات اللازمة للطعام فيحصل ارتباك في الهضم، ولا تشربي

time, this would complicate the digestion process. Similarly, don't drink water while eating because this will also lead to complicate the digestion and be fat-bellied. However, drinking water at the end of the meal will cause laziness, indolence and flabbiness. Therefore, the best time to drink water is after, at least, half an hour of the meal - doctors recommend.

If you followed the previous advice, you would not be forced to use diets (which you will not be able to follow for a long time), or you may feel boring and stop the prescription before it is completed (which would lead to unnecessary health problems).

Oh! for how many times or how many years will you need to lose weight although you still young? May God lengthens your life.

With my wish for you to have a good health and grace and to enjoy the recipes within **"The Bride Kitchen"**.

أثناء الطعام فإنه يربك المعدة ويساعد على ظهور (الكرش)، ولا تشربي في نهاية الطعام فيسبب لك خمولاً وكسلاً ويترهل جسمكِ، فشرب الماء الصحي يكون بعد الوجبة بنصف ساعة وهذا ما ينصح به الأطباء.

إن اتباعكِ لهذه النصائح سيجنبكِ اللجوء إلى وصفات التخسيس التي لن تستمري عليها إلا لمدة محدودة.

ويمكن أن تملّي وتقطعي الوصفة قبل إتمامها مما يسبب لكِ مشاكل صحية أنتِ في غنى عنها.

فكم مرة؟؟ أو كم سنة ستحتاجين للتخسيس وأنتِ ما زلتِ شابة وأمامك العمر الطويل إن شاء الله؟

مع تمنّياتي لك بصحة دائمة وقوام رشيق مع التمتع بوصفات «**مطبخ العروس**».

Primary Recommendations in Kitchen

Before you enter the kitchen, you have to be relaxed as can as possible.Our grandmothers and our mothers used to say (for example). "this woman's cooking-breath is tasty". When time passed, we have known that the meaning of "breath" is her psychological reaction rather than her own breath. This means that a woman, sometimes, gets tired either psychologically or healthily. Thus she will not be able to do any of her duties even the cooking. However, the main successful factors are to be relaxed as can as possible, quiet and well arranged.

After you choose a recipe, read it very well. Write the contents to know if you have them in your kitchen or not. Re-read the recipe again carefully before start preparing it. Prepare the required materials which are suitable for the quantity of the recipe. Remember to mintion God the Most High.

Put in your consideration that most recipes are sufficient for more than two persons. If the recipes can be refrigerated, keep them in special plates till the next day. Other recipes can be freezzed-dry. So put them in the freezer and take whatever you need out early.

Furthermore, if you want to make more than one recipe, start with what

نصائح أولية في المطبخ

قبل الدخول للمطبخ لا بد أن تكون النفسية مرتاحة نوعاً ما على قدر المستطاع، ولقد كانت الجدات والأمهات يقلن «فلانة نَفَسُها طيب في الطبخ» ومع التجارب عَرفتُ أن النَفَسْ هو النفسية وليس النَفَسْ، بمعنى أن المرأة أحياناً تكون متعبة صحياً أو نفسياً، فلا تستطيع إنجاز أي عمل وليس الطبخ فقط، فالحفاظ على النفسية مرتاحة على قدر المستطاع وكذلك الهدوء والنظام من أهم أسباب النجاح.

بعد اختيارك للصنف اقرئي الوصفة جيداً، وسجلي المكونات المطلوبة لمعرفة توفرها لديك في مطبخك ثم اقرئي طريقة العمل بتمعن قبل البدء بالطبخ ثم جهزي الأدوات المستعملة في الطبخ مع مراعاة استعمال الأدوات المناسبة لكمية الوصفة وابدئي عملك بذكر اسم الله تعالى.

لاحظي أن معظم الوصفات تكفي لأكثر من شخصين، فإذا كانت من الأطباق التي يمكن حفظها في الثلاجة فتحفظ في أطباق خاصة لليوم التالي، وهناك أطباق يمكن حفظها في الفريزر وتستخرج من الفريزر في وقت مبكر.

إذا كنتِ ستعدين أكثر من صنف فابدئي بالأصناف التي تحتاج أطول وقت أو تحتاج

does need long time or what is in need to be spiced for a long time like meat and others.

Be careful not to present a recipe which you make for the first time to the guests in order not to be in a critical situation.

You have to get used to garnish your dishes because this (together with arranging them on the table) has its effect on having good appetite as well as revealing your personality.

Also, spreading joyance while eating will increase family bonds and make the guests happy.

The Finally, **fragrance of flowers** does always refresh the life. Therefore, decorate the table by some flowers even if you don't have natural flowers, use manufactured ones and spray any of your favorite perfumes over them.

إلى تتبيل مدة طويلة مثل اللحوم وغيرها.

لا تجربي عمل وصفات لأول مرة للضيوف وحاولي إعدادها مسبقاً لتتجنبي المواقف الحرجة.

تعودي على إضفاء لمساتك الخفيفة لتزيين الأطباق، فإن زينة الطبق وترتيب المائدة لهما أثر فعّال على فتح الشهية وإبراز شخصيتك.

إضفاء جو من المرح أثناء تناول الطعام يزيد من الألفة بين أفراد الأسرة ويُسعد الضيوف.

عبير الزهور وشذاها يعطي إحساساً دائماً بانتعاش الحياة فاحرصي على تزيين المائدة ببعض الورود والزهور حتى ولو لم يكن لديك زهور طبيعية فاستخدمي الزهور الصناعية ورشي عليها من عطورِكِ المحببة لديك إن أمكنك ذلك.

SPICES

Spices improve food's taste and help to have well appetite. There are several kinds of spices. Each recipe has its own spices which give to it its special flavour as it is known around the world. for instance, in Arabian countries people use spices that have smelling (such as cinnamon, nutmeg and cardamom). They are added to sweets as well as the main dishes to have special flavours.

Moreover, in the East of Assiain Countries, they use strong and hot spices (such as ginger, hot pepper and arovatic root). They can be used either fresh or dry. Seaweed is also used as a sauce to give the dishes certain flavours.

Now, here are different spices that can be added to each kind of vegetables, rice and sweets:

1 - Mixed spices for vegetables consist of black pepper, cumin, cinnamon and, sometimes, coriander seeds.

2 - Mixed spices for rice consist of black pepper, cumin, cloves, cinnamon, cardamom and, sometimes, turmeric.

3 - Mixed spices for some kinds of rice, consist of black pepper, cumin, cloves, cinnamon, cardamom, arovatic root, ginger, saffron and dried limes.

4 - Some kinds of rice do need flower water, rose water and kewra water.

البهارات

تعمل البهارات على تحسين الطعم وإعطاء الأطعمة نكهة محببة، وتساعد على فتح الشهية وهناك أنواع كثيرة من البهارات، ولكل نوع من الأطعمة بهارات خاصة تُظهر المذاق المميز والمتعارف عليه بين الشعوب، ففي البلاد العربية تستعمل البهارات ذات الرائحة مثل القرفة وجوزة الطيب والهيل خاصة في الحلويات، وتضاف أيضاً لإطفاء مزيد من النكهة للأطباق الرئيسية.

أما في بلدان شرق آسيا يفضلون البهارات ذات الرائحة القوية والحارة مثل الزنجبيل والفلفل الحار والخولنجان وتستعمل طازجة ومجففة، والأعشاب البحرية أيضاً تستعمل على أشكال صلصات لتعطي الأطباق نكهات معينة.

أما عن البهارات المشكلة لكلٍ من أنواع الخضار والأرز والحلويات فهي تتكون من:

١ - البهار المشكل للخضار يتكون من (فلفل أسود - كمون - قرفة - ولبعض الأطباق كزبرة جافة).

٢ - البهار المشكل للأرز يتكون من (فلفل أسود - كمون - قرفة - قرنفل - هيل - أحياناً كركم).

٣ - البهار المشكل لبعض أنواع الأرز يتكون من (فلفل أسود - كمون - قرفة - قرنفل - هيل - خولنجان - زنجبيل - زعفران - ليمون مجفف).

٤ - بعض أنواع الأرز يحتاج إلى ماء كادي وماء ورد.

5 - Mixed spices for meat consist of black pepper, cumin, cardamom, cinnamon, cloves and nutmeg.

٥ ـ البهار المشكل للحوم يتكون من (فلفل أسود ـ كمون ـ قرفة ـ هيل ـ جوزة الطيب ـ قرنفل).

6 - Spices for cakes and cookies may consist of:

(a) Black cherry kernel, fennel and aniseed.

(b) Fennel, anissed and cardamom.

(c) Cardamom and onion seeds (cockle).

(d) Black cherry kernel, flower water and rose water.

٦ ـ البهارات الخاصة بالكعك فيمكن أن تتكون من :

(أ) محلب ـ شومر ـ ينسون.

(ب) شومر ـ ينسون ـ هيل.

(ج) هيل ـ حبة البركة.

(د) محلب ـ ماء ورد ـ ماء زهر.

7 - Compressed dates for cookies have to be mixed with:

(a) Cinnamon, nutmeg and oil.

(b) Cardamom and fat.

٧ ـ العجوة بالتمر للكعك يخلط مع :

(أ) قرفة ـ جوزة الطيب ـ زيت.

(ب) هيل ـ سمن.

*** Some notices to put in your consideration in order to achieve special tasty dishes from " The Bride's Kitchen":**

*** بعض الملاحظات التي يجب التنبه إليها للحصول على أطباق مطبخ العروس مميزة المذاق:**

1 - To get the natural fresh flavour of spices, you would better preserve them as seed. Whenever you need any of them, roast the required quantity then grind it.

١ ـ للحصول على النكهة الطبيعية الطازجة للبهارات يُستحسن الاحتفاظ بها حبوب وتحمص قليلاً على نار هادئة ثم تطحن عند الاستعمال حسب الكمية المطلوبة للطبق.

2 - To keep spices fresh, put them in jars or plastic bags then in the refrigerator.

٢ ـ للحفاظ على البهارات طازجة توضع في مرطبان أو في أكياس نايلون وتحفظ في الثلاجة.

3 - The quantity of salt does refer to your taste. You either increase or decrease it.

٣ ـ مقدار الملح على الأطباق حسب الذوق يمكن زيادته أو تقليله.

4 - Similarly, the quantity of spices does refer to your taste.

٤ ـ مقدار البهارات على الأطباق حسب الذوق.

5 - The quantity of fat and oil does also, refer to your taste.

6 - Vegetable fat is preferable when making most of the sweets.

7 - It is preferable to use animal fat when you make sweet vermicelli and pastry.

8 - If I wrote in the ingredients about the spices the word "seed", this would mean without grinding them. But whenever I do not mintion that, this means they would be grinded (powder).

9 - I did not mintion the frying oil in the contents because it is available in each kitchen.

٥ ـ السمن والزيت حسب الرغبة يمكن زيادته أو تقليله.

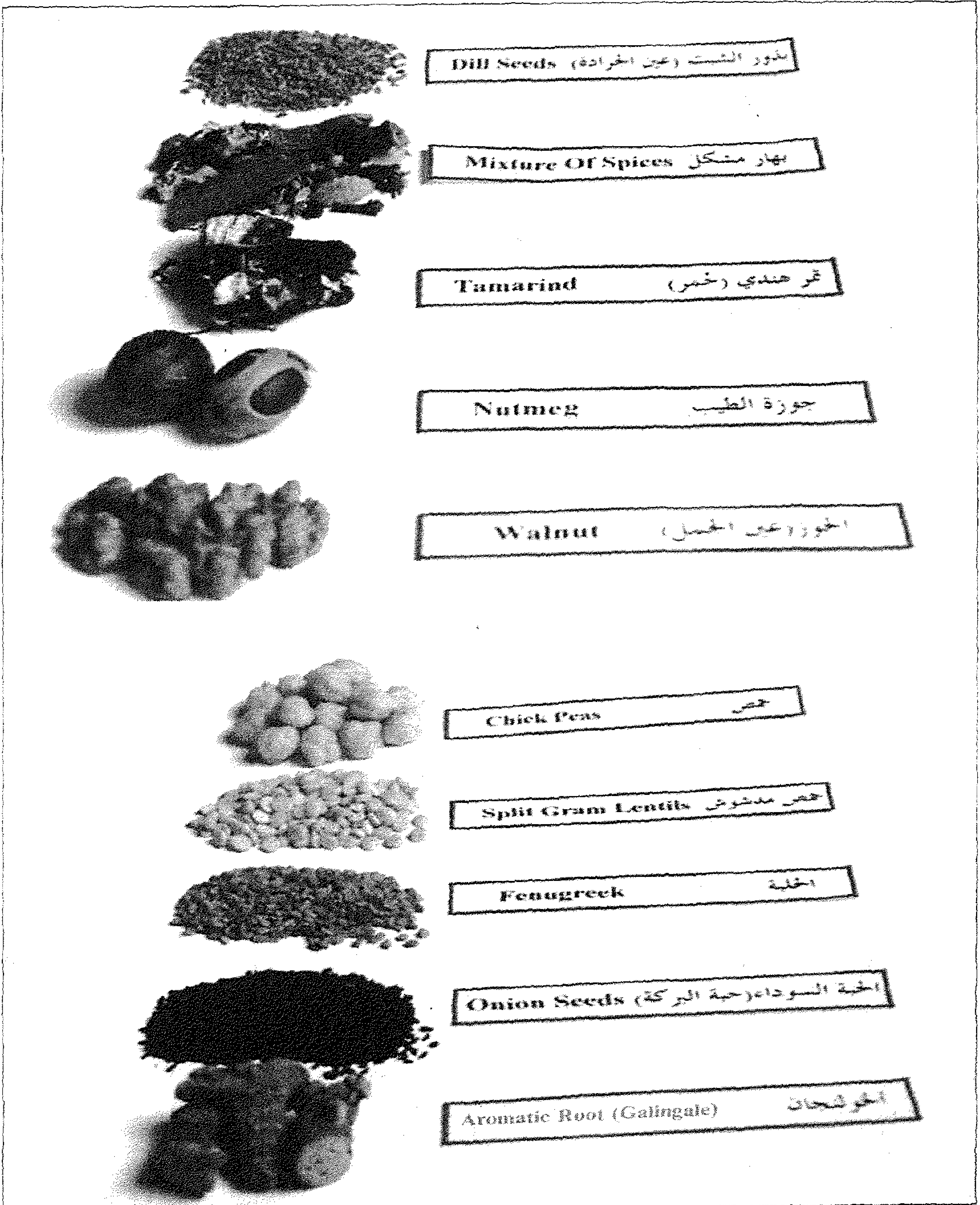
٦ ـ يفضل استعمال السمن النباتي لمعظم الحلويات.

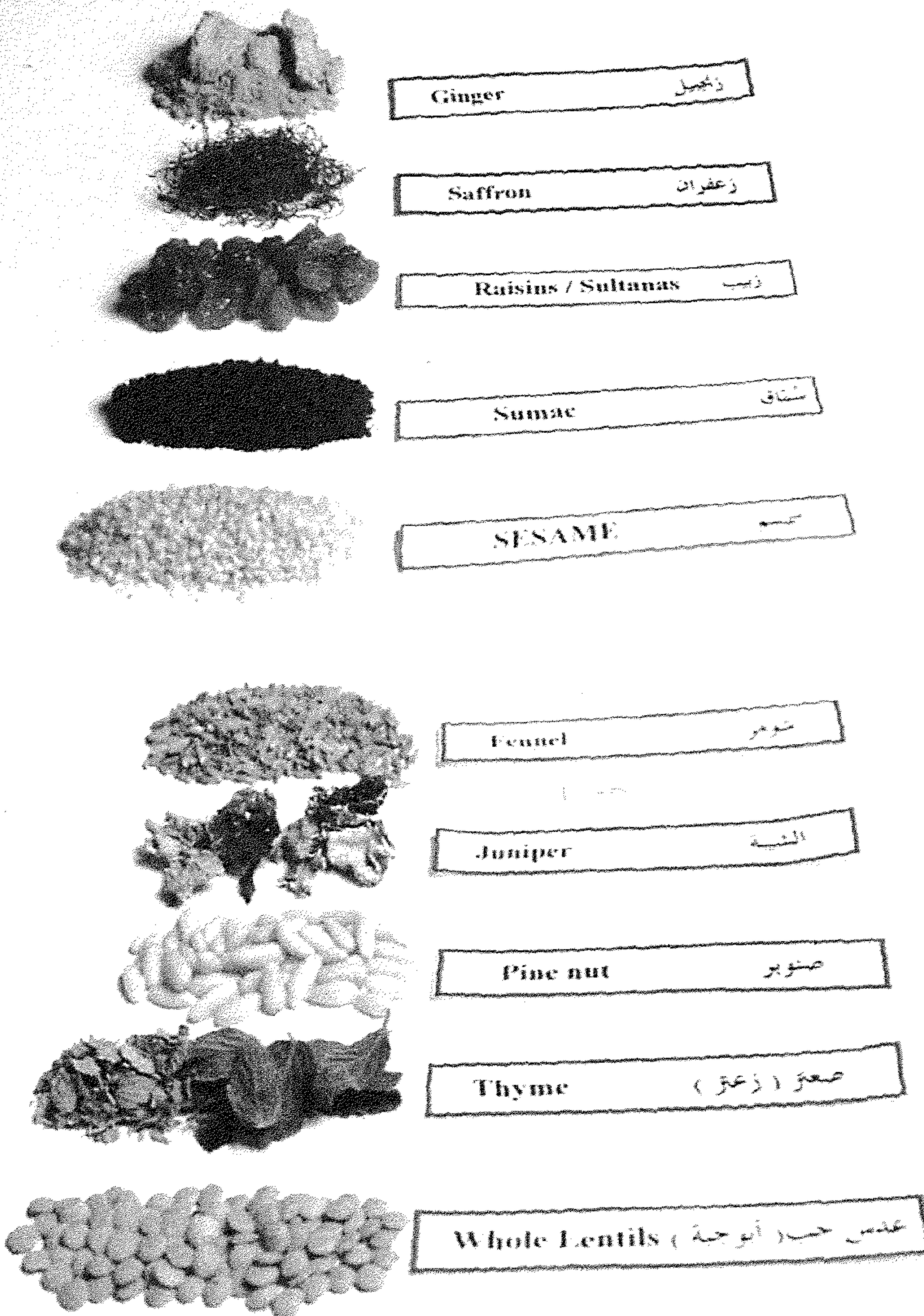
٧ ـ يفضل استعمال السمن الحيواني (البلدي) لبعض الحلويات مثل الكنافة والبقلاوة.

٨ ـ إذا كتب في مقدار البهارات (حب) يكون مقدار البهار بدون طحن بينما إذا لم يذكر تكون ناعمة.

٩ ـ لم يذكر زيت القلي في معظم الأطباق لتوفره في كل مطبخ.

Names of spices أسماء بعض البهارات



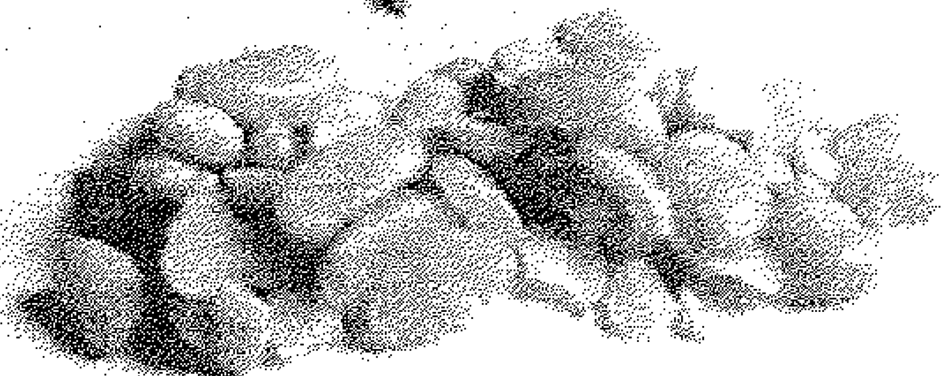

Ginger زنجبيل
Saffron زعفران
Raisins / Sultanas زبيب
Sumac سماق
SESAME سمسم
Fennel شومر
Juniper الشبة
Pine nut صنوبر
Thyme صعتر (زعتر)
Whole Lentils عدس حب (أبوجبة)



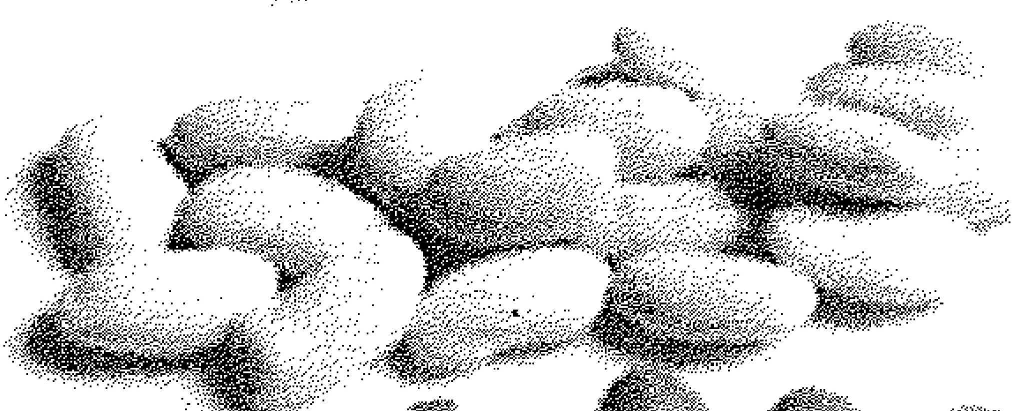
Red Lentils عدس أحمر



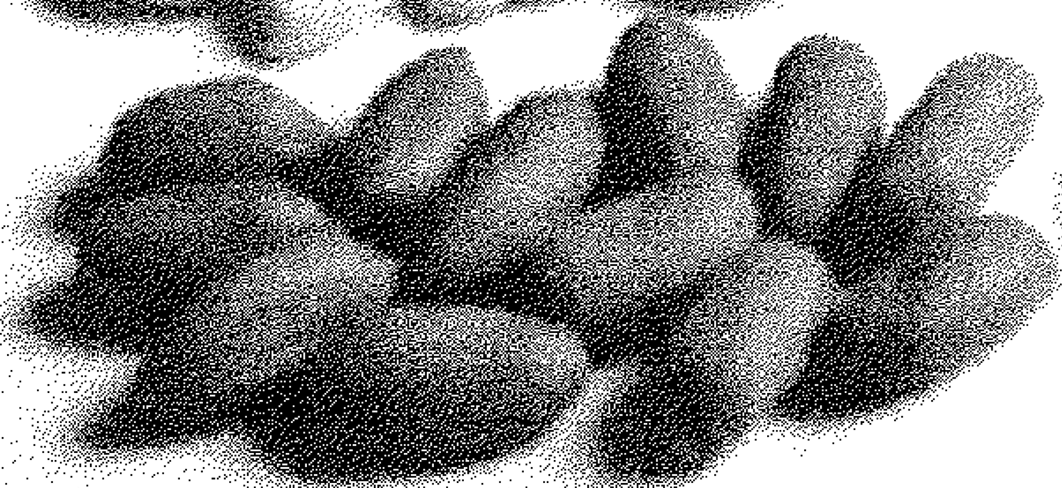
Turmeric عقدة صفرا(عصفر)



Hushed Fava فول مدشوش



Dried Bean فاصوليا مجففة



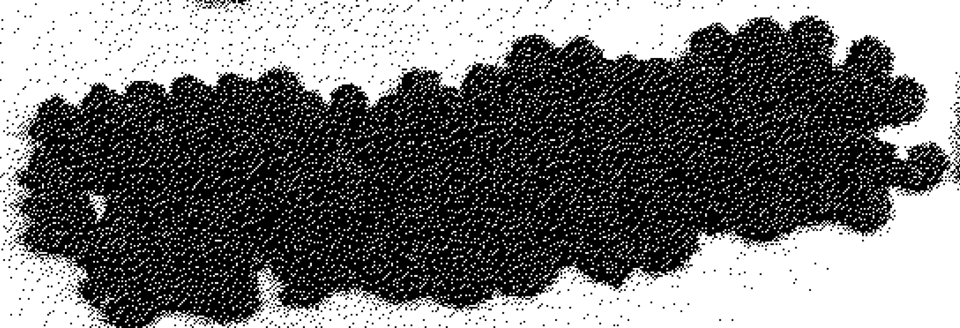
Peanut فستق سوداني(لوز سوداني)



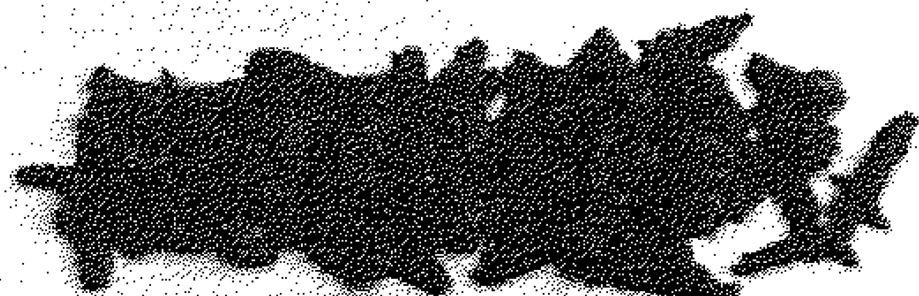
Pistachio فستق حلبي



Hot red Paprika فلفل أحمر حار
Chilli Powder



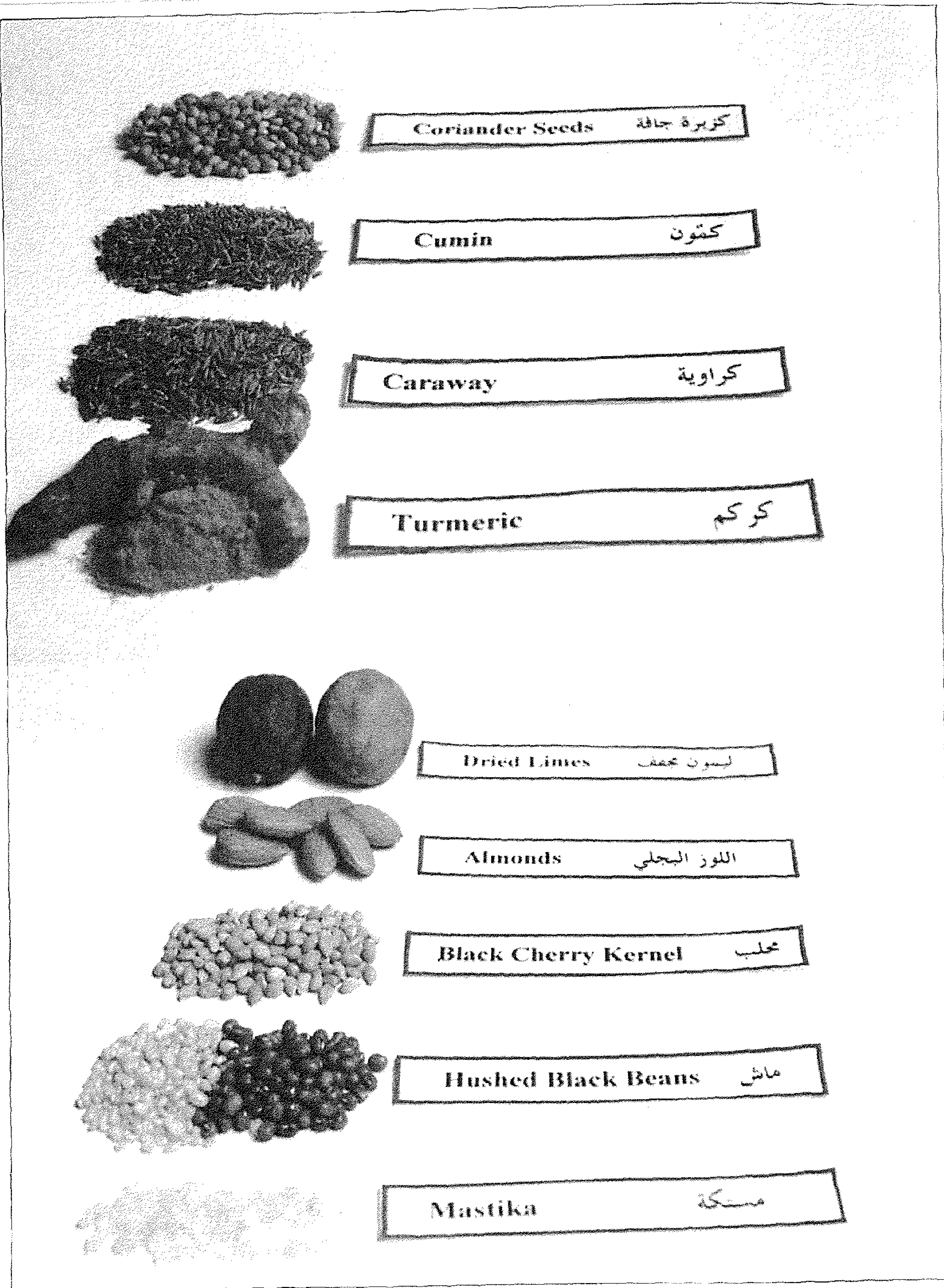
Black Pepper فلفل أسود



Cloves قرنفل



Cinnamon قرفة


Coriander Seeds كزبرة جافة
Cumin كمون
Caraway كراوية
Turmeric كركم
Dried Limes ليمون مجفف
Almonds اللوز البجلي
Black Cherry Kernel محلب
Hushed Black Beans ماش
Mastika مستكة



Coconut النارجين (جوز الهند)



Bay Leaves ورق الغار



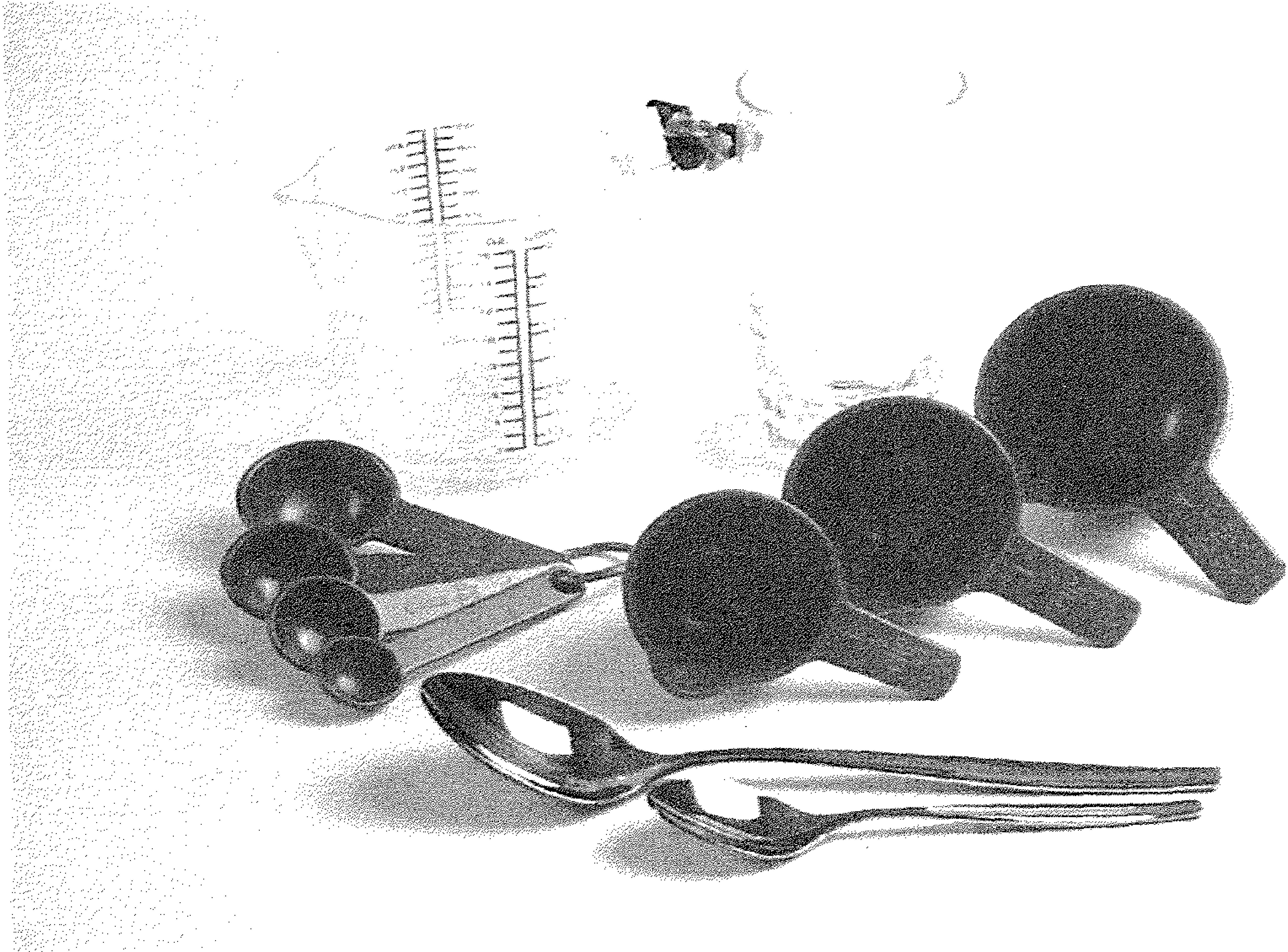
Cardamom الهيل (الحيهان)



Aniseed يانسون

The Used Measuremints

المعايير المستخدمة في الكتاب



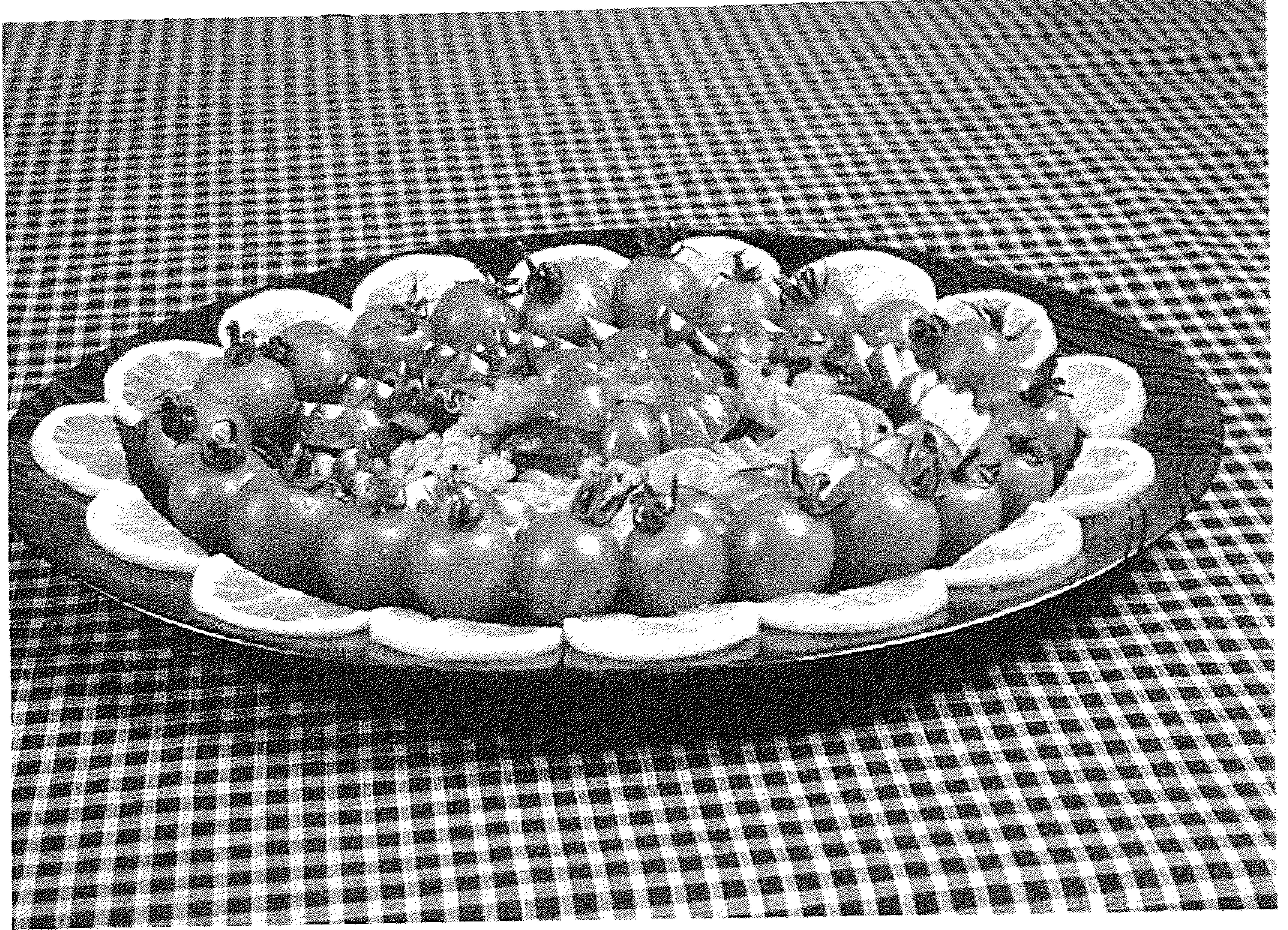
I used the well known measuremints. They are the tablespoon, the teaspoon and the graduate cup (which is divided into two kinds of degrees). One face is to measure liquids. It starts from 50 milliliters till 500 milliliters and which is equal to 1/2 liter. The other face is to measure dry food as rice, legumes and others. You can use either the ounce (which starts from 2 ounces till 16 ounces) or the cup which starts from 1/4 cup till 2 cups.

يستخدم هذا الكتاب المعايير المتعارف عليها وهي الملعقة الكبيرة (ملعقة الطعام) والملعقة الصغيرة (ملعقة الشاي)، والكوب المعير من الوجهين أما الجهة المعيرة بالملليتر فتستخدم للمقادير السائلة ويبدأ من ٥٠ ملليلتر إلى ٥٠٠ ملليلتر ويعادل ١/٢ لتر، أما الجهة المعيرة بالكوب والأونس فتستخدم للمواد الجافة كالنشويات من أرز وغيره والبقوليات وغير ذلك، فالكوب يبدأ من ١/٤ كوب إلى ٢ كوب، وهو المستخدم في المقادير في هذا الكتاب، أما الأونس فيبدأ من ٢ أونس وينتهي بـ ١٦ أونس.



SALADS

السّلطات



Salads are considered to be one of the most important sort of food either in western or eastern countries due to their value nourishmints. Salad does often consist of fresh vegetables which are very good source of vitamins and their fibers help in digesting food. Here are what you have to consider when preparing salads:

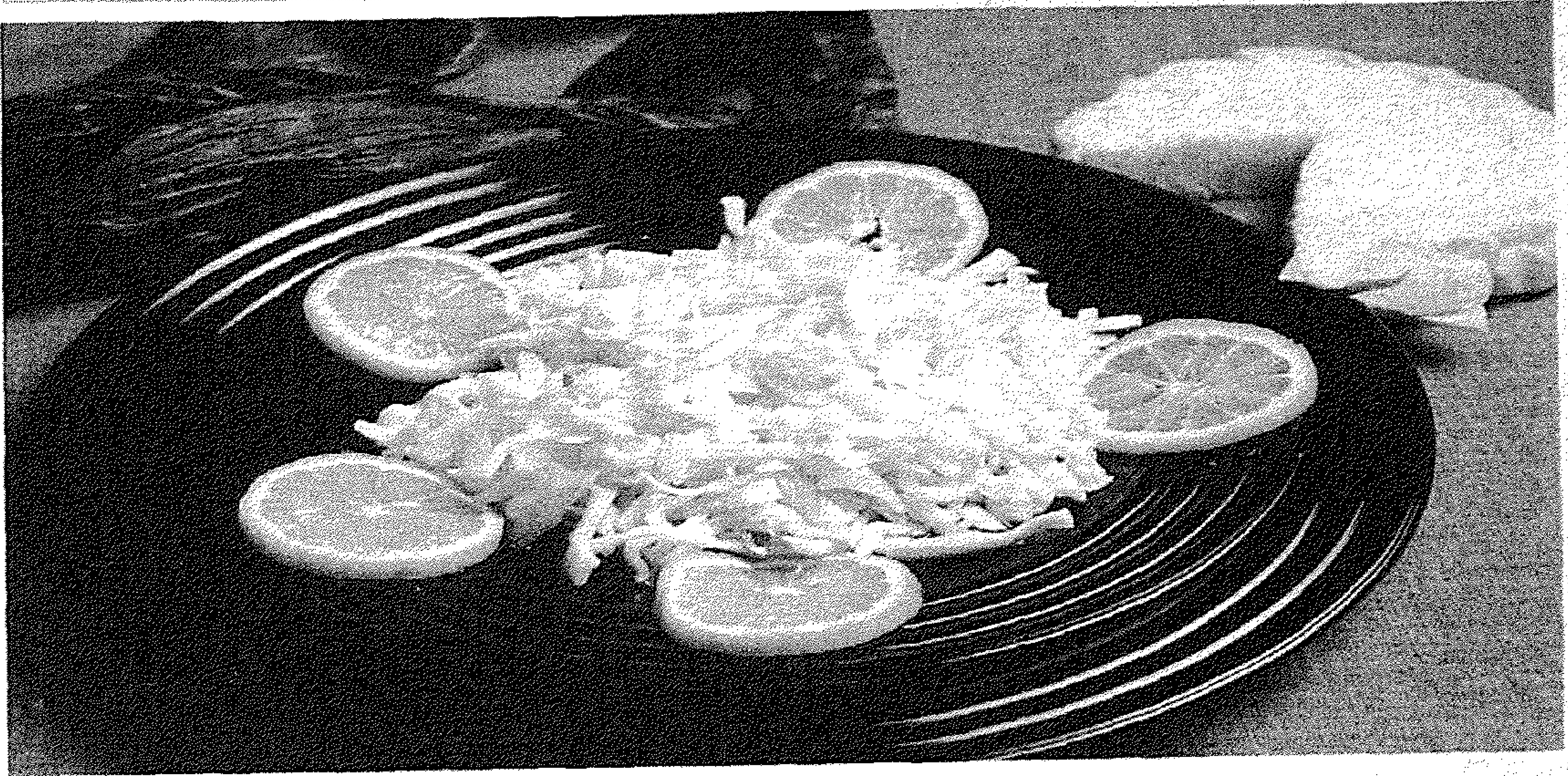
1 - There should be a harmony between the kind of salad and the dishes in a meal.

2 - Their sights must be beautiful according to the colours, the sizes and the arrangemint of the used vegetables.

تعتبر السّلطات من الأصناف الهامة على الموائد الشرقية والغربية، لما لها من القيمة الغذائية. فغالباً ما تكون مكونة من الخضر الطازجة التي تعتبر مصدراً هاماً للفيتامينات وأليافها تساعد على عملية الهضم. فتعطي للمائدة قيمة غذائية أفضل. ومن أهم ما يجب مراعاته في إعدادها:

١ ـ يجب أن تتناسب أنواع السلطات المقدمة مع الأطباق الأساسية في الوجبة.

٢ ـ يجب أن تكون جميلة المنظر، وجمالها يعتمد على ألوان الخضار المستعملة فيه وحجم قطع الخضار وطريقة تنسيقها في طبق التقديم.



Cabbage Salad

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 cabbage
5 tablespoons of olive oil.
3 cloves of garlic.
1 teaspoon of salt
1 lemon.

Preparation:

1 - Cut the cabbage into thin slices 3cm aprox. or as desired, wash well, drain and scrub it with salt.

2 - Crush the garlics, combine lemon juice and olive oil with cabbage, stir all well. Serve it in with fish and meat balls.

سلطة الملفوف

«بلاد الشام»

المقادير :

١/٢ راس ملفوف (كُرنب)
٥ ملاعق زيت زيتون
٣ فصوص ثوم
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ليمون

طريقة العمل:

١ - يقطع الملفوف إلى شرائح رفيعة بطول ٣سم تقريباً أو حسب الرغبة ثم يغسل جيداً ويصفى ويفرك بالملح.

٢ - يدق الثوم ويضاف إليه عصير الليمون وزيت الزيتون ثم يضاف إلى الملفوف ويقلّب الجميع جيداً ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم مع الأسماك والكفتة.



Cabbage salad with carrot (Colesello)

«Western»

Ingredients:

1/2 cabbage
4 carrots
5 tablespoons of mayonnaise
1/2 teaspoon of cumin
1 teaspoon of salt
A little of black peper
2 tablespoons lemon

Preparation:

1 - Separate the cabbage leaves, wash them well and cut them into fine slices. Peel and grate the carrots down then add them to the cabbage. Also, add the black pepper, the cumin, the salt the lemon and the mayonnaise to the cabbage.

2 - Mix the all well then ladle them in the serving plate. Serve it immediately so as the mayonnaise does not melt. Therefore, you have to prepare the salad just before serving it.

سلطة الملفوف بالجزر (كوليشلو)

«غربي»

المقادير :

١/٢ رأس ملفوف
٤ حبات جزر
٥ ملاعق كبيرة مايونيز
١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١ ملعقة صغيرة ملح
قليل من الفلفل الأسود
٢ ملعقة كبيرة ليمون

طريقة العمل :

١ ـ يفكك الملفوف ثم يغسل جيداً ويصفى ثم يفرم شرائح ناعمة ثم يقشر الجزر ويبشر ثم يضاف إلى الملفوف، ثم يضاف الفلفل الأسود والملح والكمون والليمون، والمايونيز كذلك إلى الملفوف.

٢ ـ يقلّب الجميع جيداً ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم مباشرة ولابد من تحضيره قبل التقديم بقليل حتى لا يسيح المايونيز.



Cucumber Yoghurt Salad

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

3 cucumbers
1 cup of yoghurt
1/2 teaspoon of salt
A little of black peper
1/2 teaspoon of dry mint or 3 fresh mint leaves
1 clove of garlic (optional).

Preparation:

1 - Peel the cucumbers and cut them down into small thin cubiforms. Crush the garlic with salt then add all to the yoghurt.

2 - Add the cucumbers to the yoghurt and stir them well. Ladle the salad in the serving plate and decorate it with fresh green mint leaves.

سلطة الخيار باللبن

«بلاد الشام»

المقادير:

٣ حبات خيار
١ علبة لبن زبادي
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
قليل من الفلفل الأسود
١/٢ ملعقة صغيرة نعناع جاف أو ٣ ورقات نعناع طازج
١ فص ثوم حسب الرغبة

طريقة العمل:

١ ـ يقشر الخيار ويقطع إلى مكعبات صغيرة ورقيقة ثم يدق الثوم والملح والنعناع ويضاف الجميع إلى اللبن الزبادي.

٢ ـ يضاف الخيار المقطع إلى اللبن ويقلّب جيداً ثم يوضع في طبق التقديم ويزين بورقات النعناع الأخضر.



Eggplant Yoghurt Salad

(New)

Ingredients:

2 big eggplants
3 tomatoes medium
1 cup of yoghurt
1 clove of garlic.
1 teaspoon of salt
1/4 package of green coriander
Frying oil

Preparation:

1 - Peel the eggplant, cut them into middle size -cubiform, fry and strain them by using blotting papers. Cut the tomatoes into small pieces.

2 - Crush the garlic and cut the the green coriander into fine pieces. Put all the contents in a plate and stir them well. Ladle the salad in the serving plate. Present it together with fish and grill meat.

سلطة باذنجان باللبن

«حديثة»

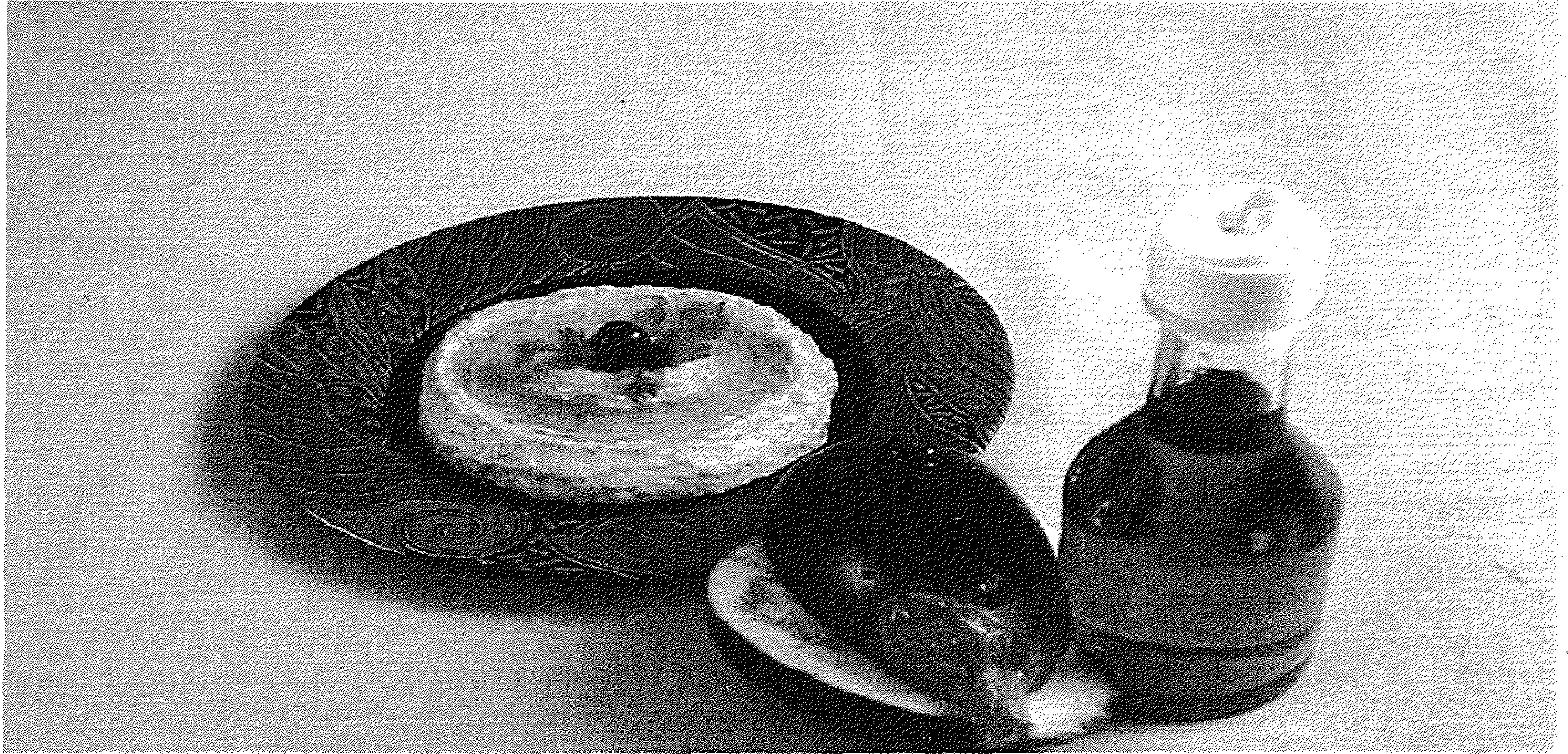
المقادير:

٢ حبة باذنجان كبير الحجم
١ طماطم متوسطة
١ علبة لبن زبادي
١ فص ثوم
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ ربطة كزبرة خضراء
زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ يقشّر الباذنجان ويقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم يقلى بالزيت ويصفى على ورق نشاف ثم يقطع الطماطم إلى قطع صغيرة.

٢ ـ تفرم الكزبرة فرماً ناعماً ثم يدق الثوم ويضاف إلى اللبن ثم يضاف جميع المكونات في طبق ويضاف مقدار ملعقة من زيت القلي ويقلّب جيداً ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم مع السمك والمشويات.



Seasoned Eggplant

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

3 eggplants	1 teaspoon of salt
1/4 cup of dregs of sesame oil	1 clove of garlic.
2 tablespoons of olive oil	2 lemons
Mint or parsley for garnish	

Preparation:

1 - Pierce a knife through the eggplants many times before you put them in a tray and then in the oven. You have to stir them until they are well cooked. Leave them for a while to be cold.

2 - Peel the eggplants and take their seeds out. Crush the garlics together with the salt and add them to the eggplants. You either smash them all or mix them in the mixer. However, smashing is preferable.

3 - Melt the tahini (thick sauce of sesame oil) into the two limes juice and then add two tablespoon of yoghurt (if you like). Add all the ingredients to the eggplants and smashi them very well. Ladle the salad in the serving plate. Decorate it with some mint or parsley leaves as well as olive oil on the face of the plate. Present the salad with fish or roast meat.

متبّل الباذنجان

«بلاد الشام»

المقادير:

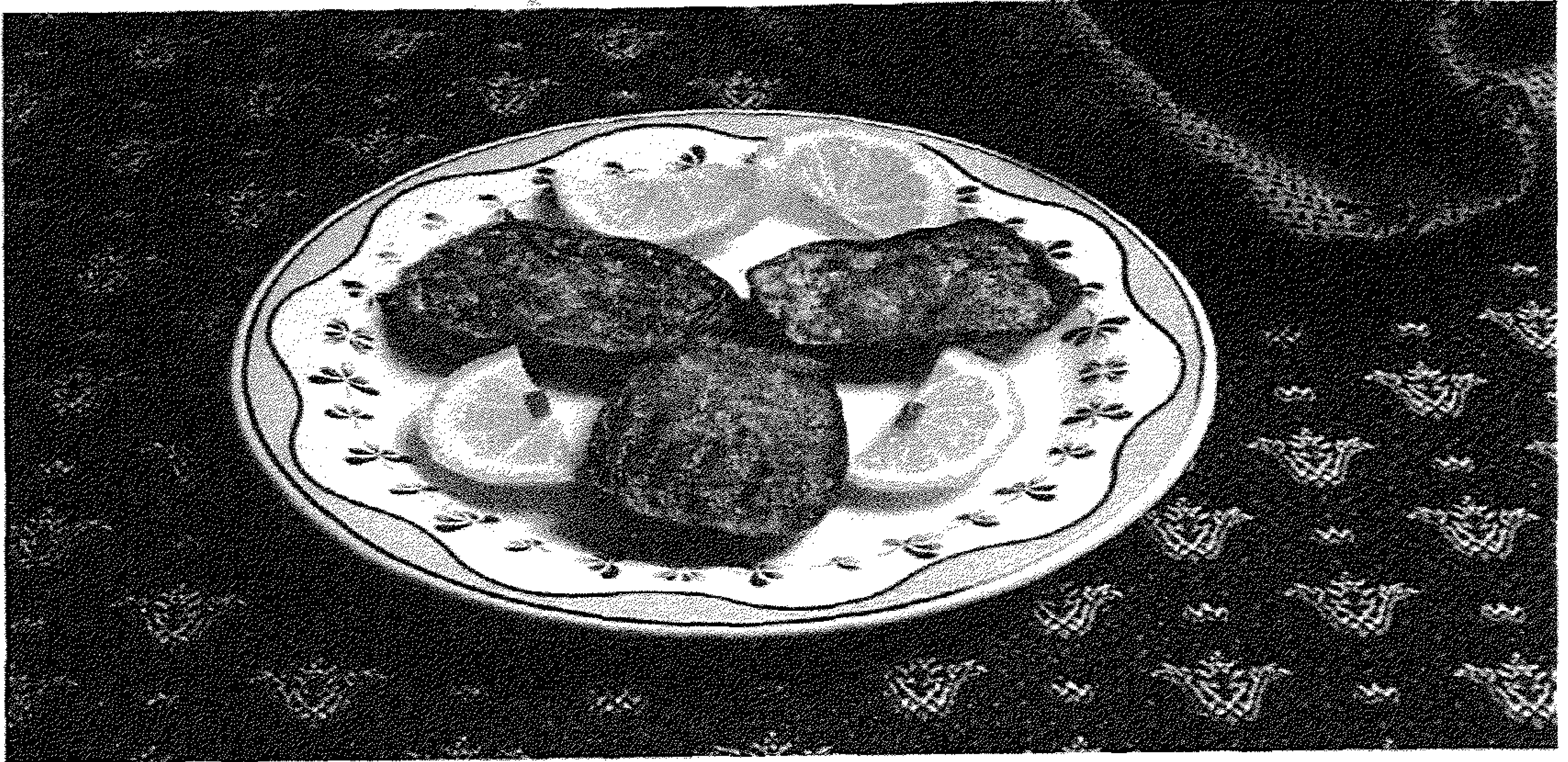
٣ حبات باذنجان	١ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ كوب طحينة	١ فص ثوم
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون	٢ ليمون
نعناع أو بقدونس للزينة	

طريقة العمل:

١ ـ تغرّز حبات الباذنجان برأس السكينة عدة مرات ثم توضع في صينية الفرن وتوضع في الفرن إلى أن تنضج جيداً بحيث تقلّب بين الحين والآخر حتى تنضج من جميع الجوانب ثم ترفع من الفرن وتترك قليلاً لتبرد.

٢ ـ ينزع القشر والبذور ثم يدق الثوم مع الملح في وعاء عميق ثم يضاف الباذنجان المقشر ويدق أو يخلط بالخلاط بينما الدق أفضل.

٣ ـ تذوب الطحينة في عصير الليمون جيداً ويضاف إليه ٢ ملعقة من لبن الزبادي حسب الرغبة ثم يضاف إلى الباذنجان ويدق الجميع جيداً إلى أن يتجانس الخليط ثم يوضع في طبق السلطة ويزين بالبقدونس أو النعناع ويوضع زيت الزيتون على الوجه ويقدم مع الأسماك والمشويات كفاتح للشهية.



Fried Eggplant (Batelgan)

«Turkey»

Ingredients:

1/2 kg. of eggplant

1 teaspoon of salt

1/2 teaspoon of black pepper

2 eggs

1/2 cup of frying oil

Preparation:

1 - Peel the eggplants, cut them lengthwise with 1cm width then season them using half teaspoon of salt and 1/4 teaspoon black pepper.

2 - Put the rest of the salt and the black pepper on the egg. Whisk them, dip the eggplants in the egg and fry them until their colour become brown. Put them on the blotting papers, then arrange them in the serving plate. Present it hot.

مقلي الباذنجان (بتليجان)

«تركيا»

المقادير:

١/٢ كيلو باذنجان كبير

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

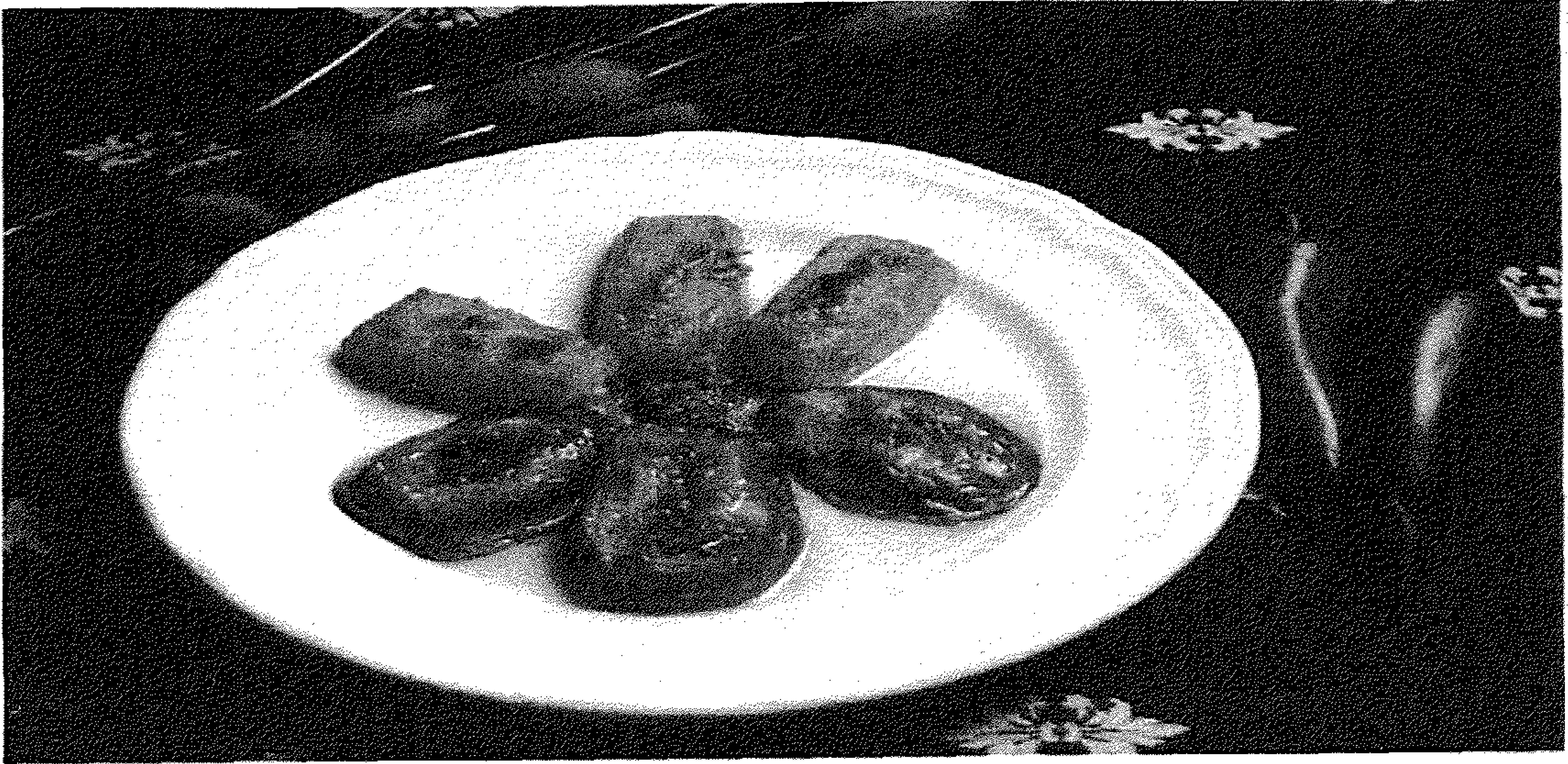
٢ بيض

١/٢ كوب زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ يقشّر الباذنجان ثم يقطع طولياً بسماكة ١سم ثم يتبل بنصف ملعقة صغيرة من الملح و١/٤ ملعقة فلفل أسود.

٢ ـ يوضع باقي الملح والفلفل الأسود على البيض ويخفق جيداً ثم تغمس قطع الباذنجان في البيض وتقلى في الزيت حتى تتحمر ثم توضع على ورق نشاف ثم ترص في طبق التقديم وتقدم ساخنة.



Fried Eggplant or Gourd

«Syria, Lebanon, Palestine, Jordan, Egypt»

Ingredients:

1/2 kg. of big eggplant
1 lemon
1 teaspoon of salt
2 cloves of garlic
3 green hot peppers
1/2 cup of frying oil

Preparation:

1 - Peel the eggplants or the gourds and cut them length wise with 1cm width. Seasoned them using the salt, leave them for 5 minutes, fry them, put them on the blotting papers and arrange in the serving plate.

2 - Garlics and hot pepper will be crushed. Add the salt and lime-juice. Spread this mixture on the face of the eggplants or the gourds. In Syria you can use pomegranate rob instead of lime-juice.

مقلي الباذنجان أو القرع

«مصر، بلاد الشام»

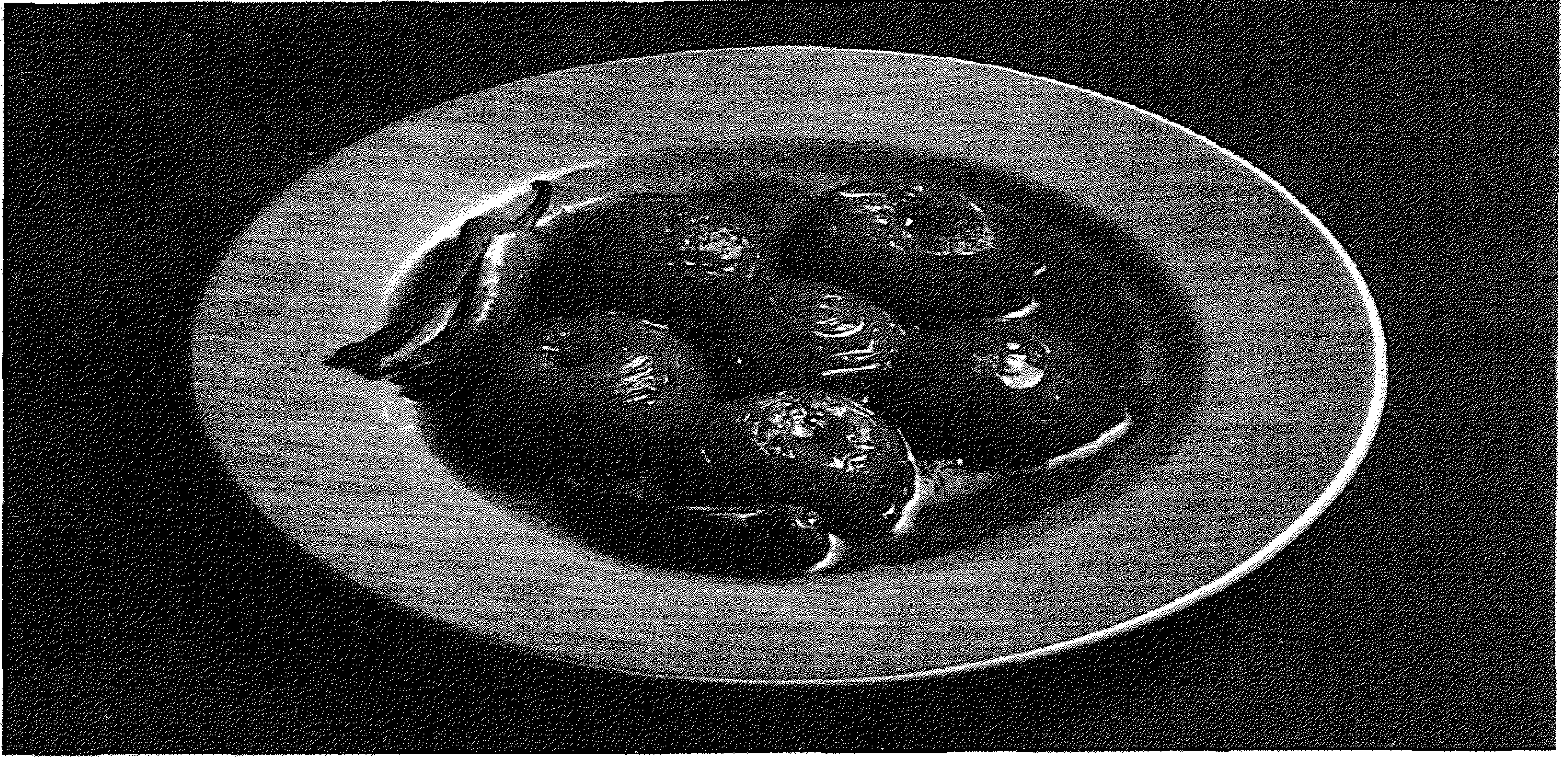
المقادير:

١/٢ كيلو باذنجان كبير
١ ليمون
١ ملعقة صغيرة ملح
٢ فصوص ثوم
٣ حبات فلفل أخضر حار
١/٢ كوب زيت للقلي

طريقة العمل:

١ - يقشّر الباذنجان أو القرع ويقطع طولياً بسماكة ١ سم ثم يتبل بالملح ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يحمر بالزيت على الوجهين ويوضع على ورق نشاف ثم يرص في طبق التقديم.

٢ - يدق الثوم مع الفلفل الحار بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة ثم يضاف إليه قليل من الملح وعصير الليمون ثم يوضع على وجه الطبق فوق الباذنجان أو القرع وفي بلاد الشام يمكن استبدال الليمون برُب الرمان (دبس الرمان).



Fried Tomatoes

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

6 fresh (tender) tomatoes
3 cloves of garlic.
3 green hot peppers
1/2 teaspoon of salt
1/4 teaspoon of black pepper
3 tablespoons of vegetable oil

Preparation:

1 - Heat the oil and cut the tomatoes into connected halves.

2 - Put them in the frying pan slowly. Crush the garlics, add to the tomatoes and turn it over.

3 - Add the hot peppers (without cutting them) to the tomatoes and leave them for 10 minutes. Sprinkle the salt and the black pepper on the tomatoes' face, then ladle them in the serving plate carefully without turning them over.

طماطم مقلية

«بلاد الشام»

المقادير:

٦ حبات طماطم طازجة
٣ فصوص ثوم
٣ حبات فلفل أخضر حار
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٣ ملاعق زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ يسخن الزيت جيداً ثم تقطع الطماطم إلى أنصاف وبدون أن تنفصل الأنصاف عن بعضها ثم ترفع المقلاة عن النار بالزيت الساخن.

٢ ـ توضع حبات الطماطم بحرص في المقلاة وتترك على النار حتى تتحمر ثم يدق الثوم ويضاف على وجه الطماطم ثم تقلب قطع الطماطم.

٣ ـ يضاف الفلفل الحار بدون تقطيع ثم تغطى المقلاة وتخفض الحرارة لمدة ١٠ دقائق تقريباً ويرش الملح والفلفل الأسود على الوجه ثم توضع الطماطم في طبق التقديم بحرص بدون أن تقلب على الوجه الآخر.



The Pounding (Dakkah)

«Palestine»

Ingredients:

3 tomatoes (tender)
6 green hot peppers
1 lemon
1 teaspoon of salt
1 small onion
1 teaspoon of dill seeds
5 tablespoons of olive oil

Preparation:

1 - Smash the dill seeds with the salt. Chop the onion and the green hot pepper. Mix all the contents with each other and smash them again.

2 - Cut the tomatoes to small pieces and smash them with the previous mixture. Add lime-juice. Stir the mixture and pour it out in the serving plate. Add olive-oil to its face. Present the pounding with other dinner dishes and with (Ta'miah).

الـدَّقَّـة

«فلسطين»

المقادير:

٣ حبات طماطم ناضجة
٦ حبات فلفل أخضر حار
١ ليمون
١ ملعقة صغيرة ملح
١ بصلة صغيرة
١ ملعقة صغيرة بذور الشبت (عين جرادة)
٥ ملاعق زيت زيتون

طريقة العمل:

١ ـ تدق عين الجرادة (بذور الشبت) مع الملح ثم تفرم البصلة ناعماً ويفرم الفلفل ثم يضاف البصل والفلفل إلى الملح وعين الجرادة ويدق الجميع جيداً.

٢ ـ تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة وتدق أيضاً مع الخليط السابق قليلاً ثم يضاف إليه عصير الليمون ويقلّب ثم يوضع في طبق التقديم ويضاف إليه زيت الزيتون على وجه الطبق ويقدم مع الفلافل ومع أطباق العشاء.



The Pounding (Doggos)

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 tomatoes (tender)
1/2 teaspoon of salt
1 green hot pepper
1/2 lemon
1/4 package of green coriander

Preparation:

1 - Grate down the tomatoes, chop the green coriander very well, cut and crush the green hot pepper and mix all the contents together.

2 - Add the lime-juice as well as the salt to the mixture, stir all, ladle it in small plates and present it with lozenge, vapory rice and other several dishes.

الدُّقس

«السعودية»

المقادير:

٢ حبة طماطم ناضجة
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١ فلفل أخضر حار
١/٢ ليمون
١/٤ ربطة كزبرة خضراء

طريقة العمل:

١ ـ تبشر الطماطم وتفرم الكزبرة ناعمة جداً، يقطع الفلفل صغير جداً ثم يُدق جيداً وتضاف جميع المكونات.

٢ ـ يضاف عصير الليمون والملح إلى جميع المكونات ويقلّب جيداً ثم توضع في أطباق صغيرة وتُقدم مع السمبوسك والأرز البخاري وعدة أطباق.



Seasoned Salad

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 big onions
1 pakage of parsley
1/2 teaspoon of salt
1 tablespoon of sumac

Preparation:

1 - Cut the onion into fine slices, cut the parsley into small pieces and you either scrab the onions with your hands, or smash them with some spices, salt and sumac.

2 - Add the parsley to the onions, stir the all and, finally, present the salad with meat balls and roast meat.

سلطة التابلة

«بلاد الشام»

المقادير:

٢ بصل كبير
١ ربطة بقدونس
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة سماق

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل إلى شرائح ناعمة، ثم يقطع البقدونس خشن نوعاً ما، ثم يفرك البصل قليلاً باليد أو يدق بالمدق الخشبي مع البهارات والملح والسماق.

٢ ـ يضاف البقدونس إلى المكونات ويقلّب الجميع جيداً ويقدم مع الكفتة وساندويتشات الشاورما.



Al-Mohammarah

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 cup of walnut
5 tablespoons of olive oil
3 tablespoons of pomegranate rob
1 red pepper (either hot or paprika)
1 teaspoon of fine suger
1/4 teaspoon of cumin
1 teaspoon of salt
1/2 cup of pinenut

Preparation:

1 - Chop (or mince) the red pepper very well together with the walnuts, the pine nuts, the olive oil, the pomegranate rob, the sugar, the salt and the cumin.

2 - When the mixture becomes like the cream or the paste, pour it out in the serving plate and be presented with roast meat, fried fish paste of mashed meat, and kibi.

المحمّرة

«بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ كوب جوز (عين الجمل)
٥ ملاعق زيت زيتون
٣ ملاعق دبس الرمان
١ فلفل أحمر حلو أو حار
١ ملعقة صغيرة سكر ناعم
١/٤ ملعقة صغيرة كمون
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كوب صنوبر

طريقة العمل:

١ - يفرم الفلفل الأحمر فرماً ناعماً ثم يدق مع الجوز والصنوبر جيداً، أو يخلط بالخلاط ثم يضاف إليه زيت الزيتون ودبس الرمان والسكر والكمون والملح.

٢ - يدق الجميع جيداً أو يخلط بالخلاط حتى يصبح مثل الكريمة أو المعجون ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم مع المشويات والسمك المقلي والكبة.



Cauliflower Yoghurt Salad

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 cauliflower

1/2 cup of yoghurt

2 cloves of garlic, crushed

1 teaspoon of salt

Frying oil

Preparation:

1 - Separate the flowers of the cauliflower, boil them for 10 minutes, strain them and fry them until the colour becomes brown. After that put them on the blotting papers.

2 - Arrange the cauliflowers in the serving plate. Add the crushed garlics to the yoghurt together with the salt then stir them. Put the yoghurt on the face of the cauliflowers. Decorate the dish with parsley and mint.

سلطة القرنبيط باللبن

«بلاد الشام»

المقادير:

١ رأس قرنبيط (زهرة)

١/٢ كوب لبن زبادي

٢ فص ثوم ناعم

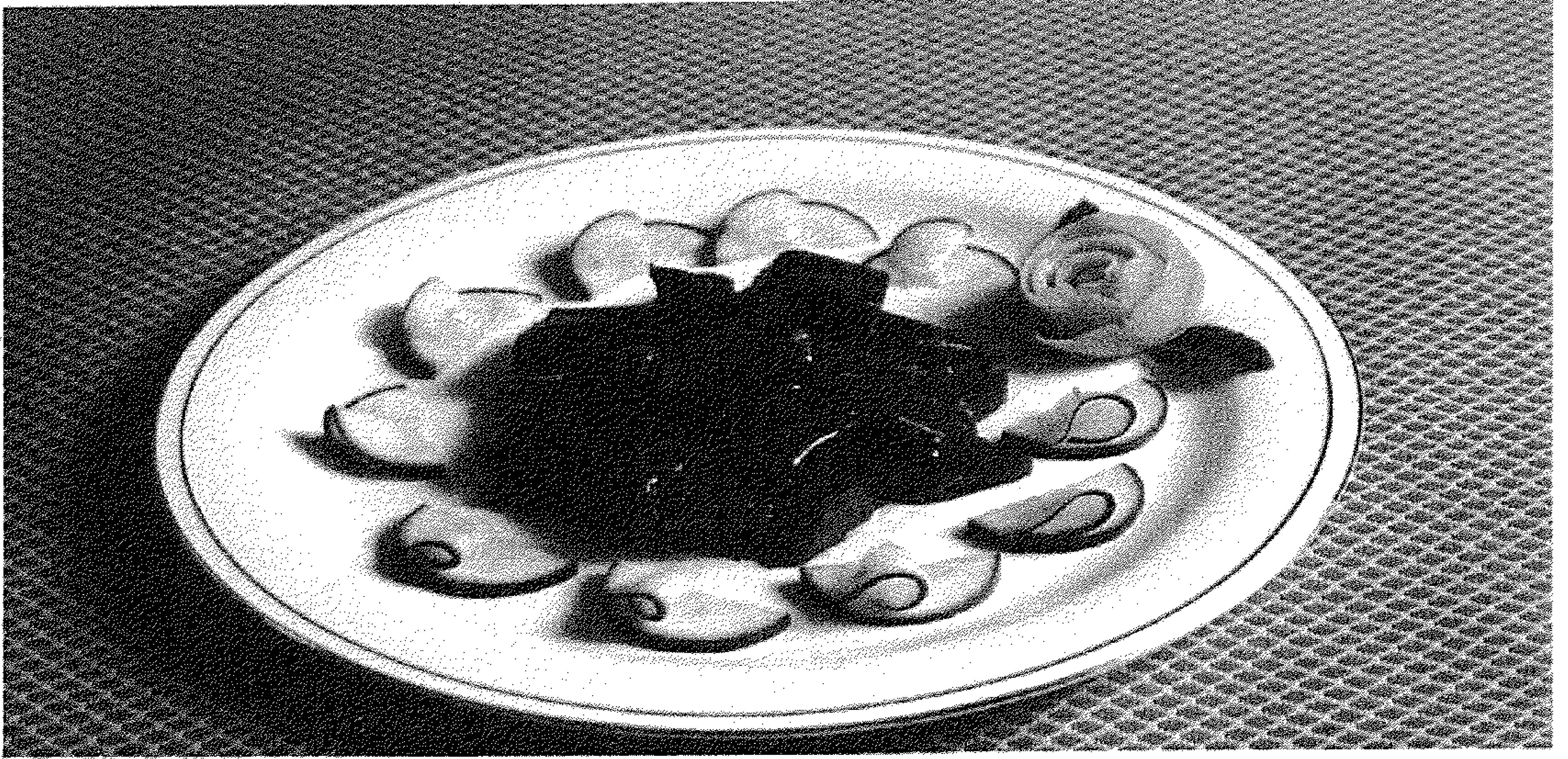
١ ملعقة صغيرة ملح

زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ تفصل قطع القرنبيط إلى زهرات ثم تسلق بالماء لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتقلى بالزيت إلى أن تتحمر جيداً ثم توضع على ورق نشاف لتتصفى من الزيت.

٢ ـ توضع الزهرات في طبق التقديم ثم يضاف الثوم الناعم إلى اللبن ويضاف الملح ويقلّب جيداً ثم يوضع اللبن على وجه الطبق فوق القرنبيط بعد أن يزين بالبقدونس والنعناع.



Beet - Root Salad

«Syria, Lebanon, & Jorda, Egypet»

Ingredients:

4 beet roots
2 cloves of garlic.
1/2 lemon
1 tablespoon of vinegar
1 teaspoon of salt
2 tablespoons of olive oil

Preparation:

1 - Boil the beet-roots very well. Peel and cut them into 1/2 cm. width slices. Crush the garlics. Add to them the salt, the lime-juice, the olive oil and the vinegar. Stir them well.

2 - Add the mixture to the slices and stir them well. Ladle the salad in the serving plate.

سلطة الشمندر (البنجر ١)

«بلاد الشام، مصر»

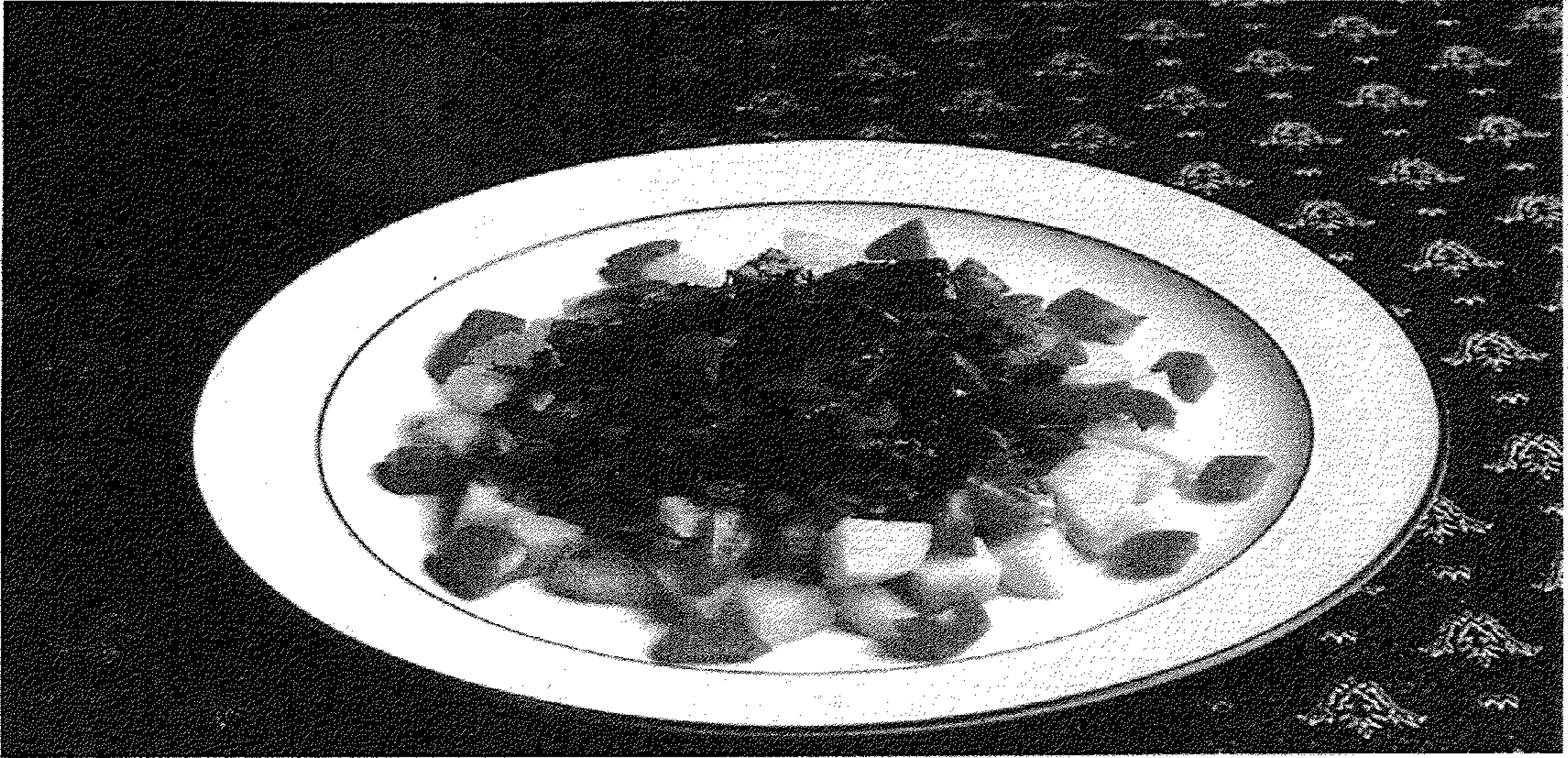
المقادير:

٤ حبات شمندر
٢ فص ثوم
١/٢ ليمون
١ ملعقة كبيرة خل
١ ملعقة صغيرة ملح
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة العمل:

١ - يسلق الشمندر جيداً ثم يقشّر ويقطع إلى ٤ قطع ثم يقطع إلى شرائح بسماكة ١/٢ سم ثم يدق الثوم ويضاف إليه الملح والليمون والزيت والخل ويقلب جيداً.

٢ - يضاف الخليط إلى شرائح الشمندر ويقلّب الجميع جيداً ثم يقدم في طبق التقديم.



Beet - Root Salad

«Moroco»

Ingredients:

5 beet roots (big)	1 teaspoon of salt
3 tomatoes	1 tablespoon of vinegar
2 big potatoes	1/2 teaspoon of black pepper
1/4 package of parsley	2 cloves of garlic.
1/4 package of green coriander	1 small onion
2 tablespoons of olive oil	Hot pepper (optional)
Black olive for garnish	

Preparation:

1 - Boil the beet-roots and the potatoes (each one alone) with some salt, peel and cut them into cubiforms.

2 - Peel the tomatoes. Take out their seeds and cut them into cubiforms. Cut the parsley, the onion and the green coriander into fine pieces then mix them with the vinegar, the salt, the black pepper, the olive oil and the tomatoes. Crush the garlics then add them to the mixture. Stir the all.

3 - Half of the quantity will be added to the beet- rooot and the other half to the potatoes. Put the beet-root in the middle of the serving plate.

Surround it with the potatoes. Decorate the dish using the black olives.

سلطة الشمندر (البنجر ٢)

«المغرب»

المقادير:

٥ حبات شمندر كبير	١ ملعقة صغيرة ملح
٣ حبات طماطم	١ ملعقة كبيرة خل
٢ بطاطس كبير	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٤ ربطة بقدونس	٢ فص ثوم
١/٤ ربطة كزبرة خضراء	١ بصلة صغيرة
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون	فلفل حار حسب الذوق
زيتون أسود للزينة	

طريقة العمل:

١ ـ يسلق الشمندر مع قليل من الملح، وتسلق البطاطس مع قليل من الملح أيضاً ثم تقشر وتقطع إلى مكعبات كل على حدة.

٢ ـ تقشر الطماطم وتقطع إلى مكعبات أيضاً وتنزع البذور ثم يفرم البقدونس والبصل والكزبرة ناعم، ويضاف إليه الخل والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون والطماطم ثم يدق الثوم ويضاف إلى الخليط ويقلّب الجميع جيداً.

٣ ـ يضاف نصف المقدار إلى الشمندر والنصف الآخر إلى البطاطس، ثم يوضع الشمندر في وسط طبق التقديم ويوضع حوله البطاطس ويزين الطبق بالزيتون الأسود.



Tahini Salad With Parsley (Taratour)

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 cup tahini	1 teaspoon of salt
2 lemons	3 cloves of garlic.
1/2 package of parsley	1 green hot pepper

Preparation:

1 - Cut the green hot pepper into small pieces. Crush them with the garlics and a little of salt. Add lime-juice to the tahini (thick sauce of sesame oil) and stir it very well. Add water gradually until the mixture has the wanted thickness (as desired).

It can either be very thick or middle thick.

2 - Add the garlic-pepper -mixture to the tahini thick sauce of sesame oil In order not to let the mixture agglomerate, add the garlic-pepper-mixture slowly while stirring fast. But if it agglomerates, strain it and use the spoon to press on it so as to come down easily.

3 - Cut the parsley and add it to the salad. Ladle it in the serving plate. Serve it with fish and roast meat. You may also serve it without the parsley.

سلطة الطحينة بالبقدونس (الطراطور بالبقدونس)

«بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ كوب طحينة	١ ملعقة صغيرة ملح
٢ ليمون	٣ فصوص ثوم
١/٢ ربطة بقدونس	١ فلفل أخضر حار

طريقة العمل:

١ ـ يقطع الفلفل إلى قطع صغيرة ثم يدق مع الثوم والقليل من الملح ثم يوضع عصير الليمون على الطحينة وتقلّب بحرص حتى تتجانس ثم يضاف إليها مقدار من الماء تدريجياً حتى يصبح بالسماكة المطلوبة حسب الرغبة ويمكن أن يكون شديد السماكة أو متوسط.

٢ ـ يقلّب جيداً ويراعى أن لا تتكتل الطحينة أثناء التقليب، أما إذا تكتلت فلا بأس فيمكن أن تصفى بمصفاة ناعمة ويضغط عليها بملعقة لتسهيل نزولها من المصفاة.

٣ ـ يضاف خليط الثوم ثم يضاف البقدونس المفروم ثم توضع السلطة في طبق التقديم وتقدم مع الأسماك والمشويات، ويمكن تقديمها بدون بقدونس (سلطة الطراطور).



Popato With Gregs of Sasame Oil

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

5 potatoes	1 teaspoon of salt
2 lemons	2 tablespoons of olive oil
1/4 cup tahini	2 cloves of garlic.

1teaspoon of cumin for garnishing

1 teaspoon of sumac for garnishing

Preparation:

1 - Boil the potatoes, peel and leave them to cool. Crush the garlics with the salt. Add the potatoes to the garlics one by one. Smash them all till they become tenacious like apaste (Puree).

2 - Add lime-juice and the tahini to the garlics. Add them to the potatoes, stir well, pour them in the serving plate and garnish them with cumin, sumac and olive-oil. They can be garnished with parsley. Similarly, you can make gourd salad but you have to strain it after boiling.

3 - You may put the potatoes, the garlics, the lime-juice, the tahini the salt and A little of amount of water (to help the contents to be mixed) in the electric mixer. But if you increased the mixing time, the mixture will be very soft.

البطاطس بالطحينة

«بلاد الشام»

المقادير:

٥ حبات بطاطس	١ ملعقة صغيرة ملح
٢ ليمون	٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
١/٤ كوب طحينة	٢ فص ثوم

١ ملعقة صغيرة كمون للزينة

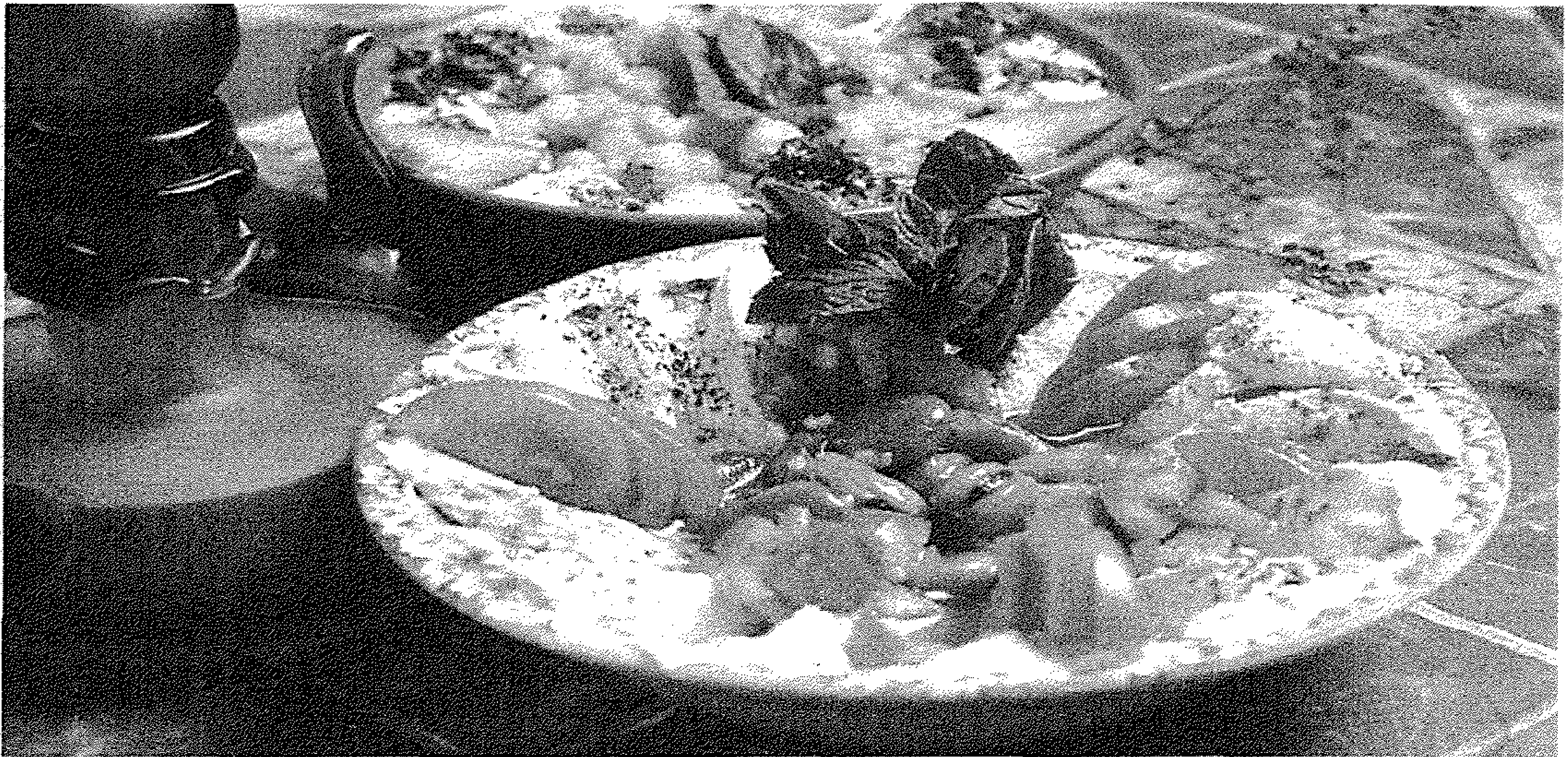
١ ملعقة صغيرة سماق للزينة

طريقة العمل:

١ ـ تسلق البطاطس جيداً ثم تقشر ويترك ليبرد، ثم يدق الثوم ويضاف إليه الملح ثم يضاف إليه البطاطس الواحدة تلو الأخرى ويستمر في دق البطاطس إلى أن تنعم وتصبح مثل العجين متماسك.

٢ ـ يضاف الليمون والطحينة إلى الثوم ثم يضاف إلى البطاطس ويقلّب جيداً ثم يوضع في أطباق التقديم ويزين بالكمون والسماق ويوضع زيت الزيتون على الوجه، ويمكن أن يزين بالبقدونس المفروم ويمكن عمل سلطة القرع الأصفر بنفس الطريقة ولكن يصفى بعد سلقه.

٣ ـ يمكن وضع البطاطس والثوم والليمون والطحينة والملح في الخلاّط الكهربائي مع القليل من الماء ليساعد على مزج الخليط ولكن سيصبح الخليط مثل اللدائن إذا زاد خلطه في الخلاط.



Chick - Peas with Tahini (thick sauce of sesame oil)

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 cups of chick pea
1/4 cup tahini
2 lemons
1 clove of garlic.
1 teaspoon of sumac
1/2 teaspoon of sodium bicarbonate
2 tablespoons of olive oil
1/2 teaspoon of cumin for garnishing
1 teaspoon of salt

Preparation:

1-Soak the chick-peas since the night or for 3 hours before preparing the dish. Strain them, add sodium bicarbonate then leave it for 10 minutes, washed it well and boil it (over a middle-heat) for 20 minutes or till it well cooked. Leave it to be cold.

2 - Mix the following in the electric mixer: The boiled chick-peas, the lime juice, the garlics, the tahini of sesame oil, the salt, and A little ofamount of the boiled water. Pour the mixture out in the serving plates and be garnishd with cumin, sumac and olive-oil.

حمص بالطحينة

«بلاد الشام»

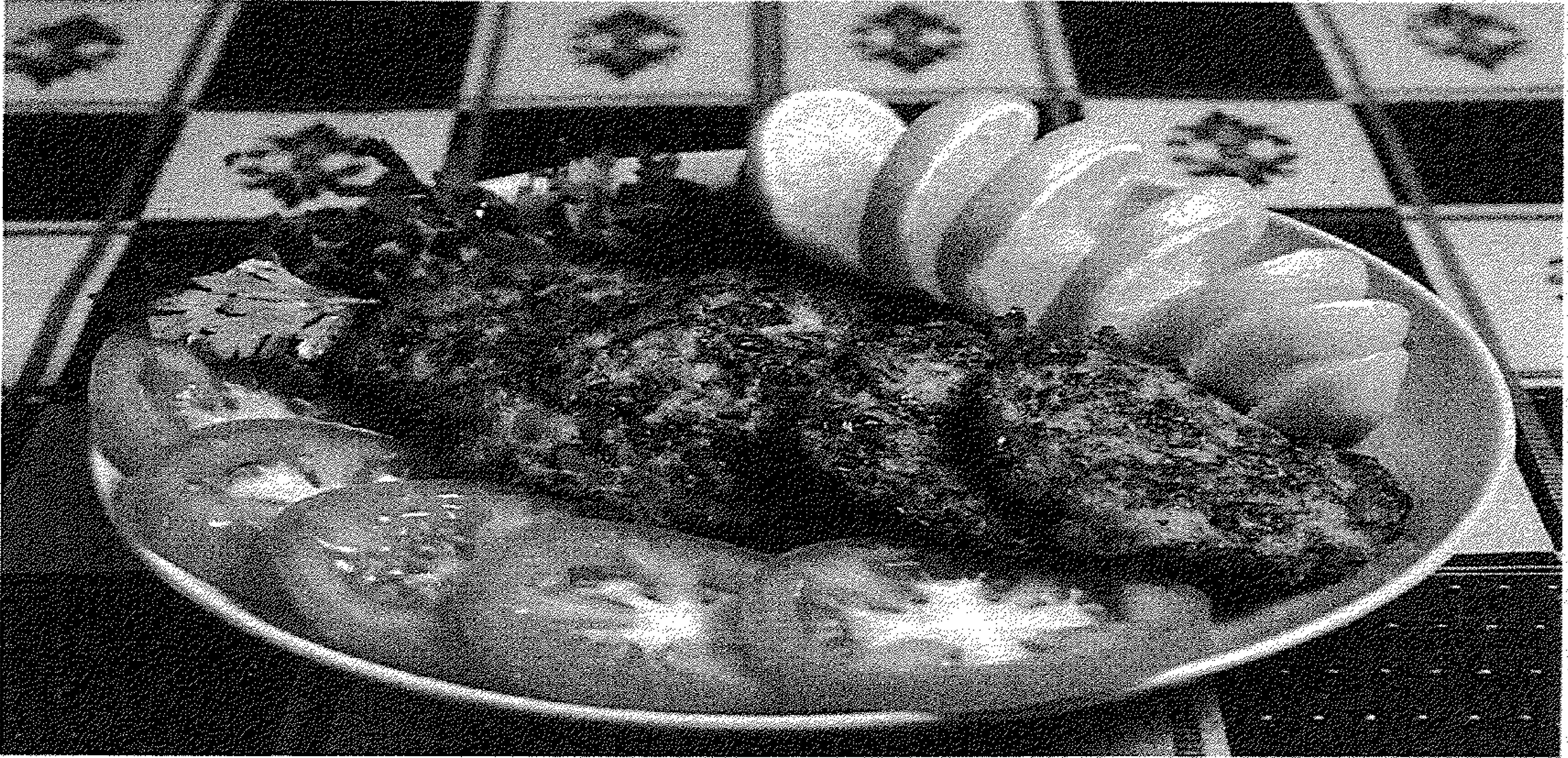
المقادير:

٢ كوب حمص منقوع
١/٤ كوب طحينة
٢ ليمون
١ فص ثوم
١ ملعقة صغيرة سماق
١/٢ ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
١/٢ ملعقة صغيرة كمون للزينة
ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الحمص من الليل أو قبل ٣ ساعات ثم يُصفى من الماء ثم يضاف إليه كربونات الصوديوم لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل جيداً ويسلق على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن ينضج تماماً ثم يترك ليبرد.

٢ ـ يوضع الحمص المسلوق وعصير الليمون والثوم والطحينة والملح وقليل من ماء السلق في الخلاط ويخلط جيداً ثم يوضع في أطباق التقديم ويزين بالكمون والسماق ثم يضاف زيت الزيتون على الوجه.



Omelet

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 package of parsley	1 teaspoon of salt
1 big onion	1/2 teaspoon of cumin
5 eggs	1/2 teaspoon of black pepper
2 tablespoons of flour	5 cloves of garlic.
Frying oil	

Preparation:

1 - Wash and Cut the parsley and the onion into small pieces. Crush the garlics with the salt. Whisk the eggs with the parsley, the garlics and the spices. Dissolved the flour into 1/4 glass of water then add it to the mixture. Stir well.

2 - Heat the oil in a deep frying pan. In order not to let the mixture stick to each other in the oil, pour out 4 spoonful of it each time. Thus they will be disklikes. Turn them over till the color becomes brown. You may take out the foam whenever you notice them.

3 - Put the fried omelets on the blotting paper. Then arrange them in the serving plate and serve them hot.

العجّة

«بلاد الشام»

المقادير:

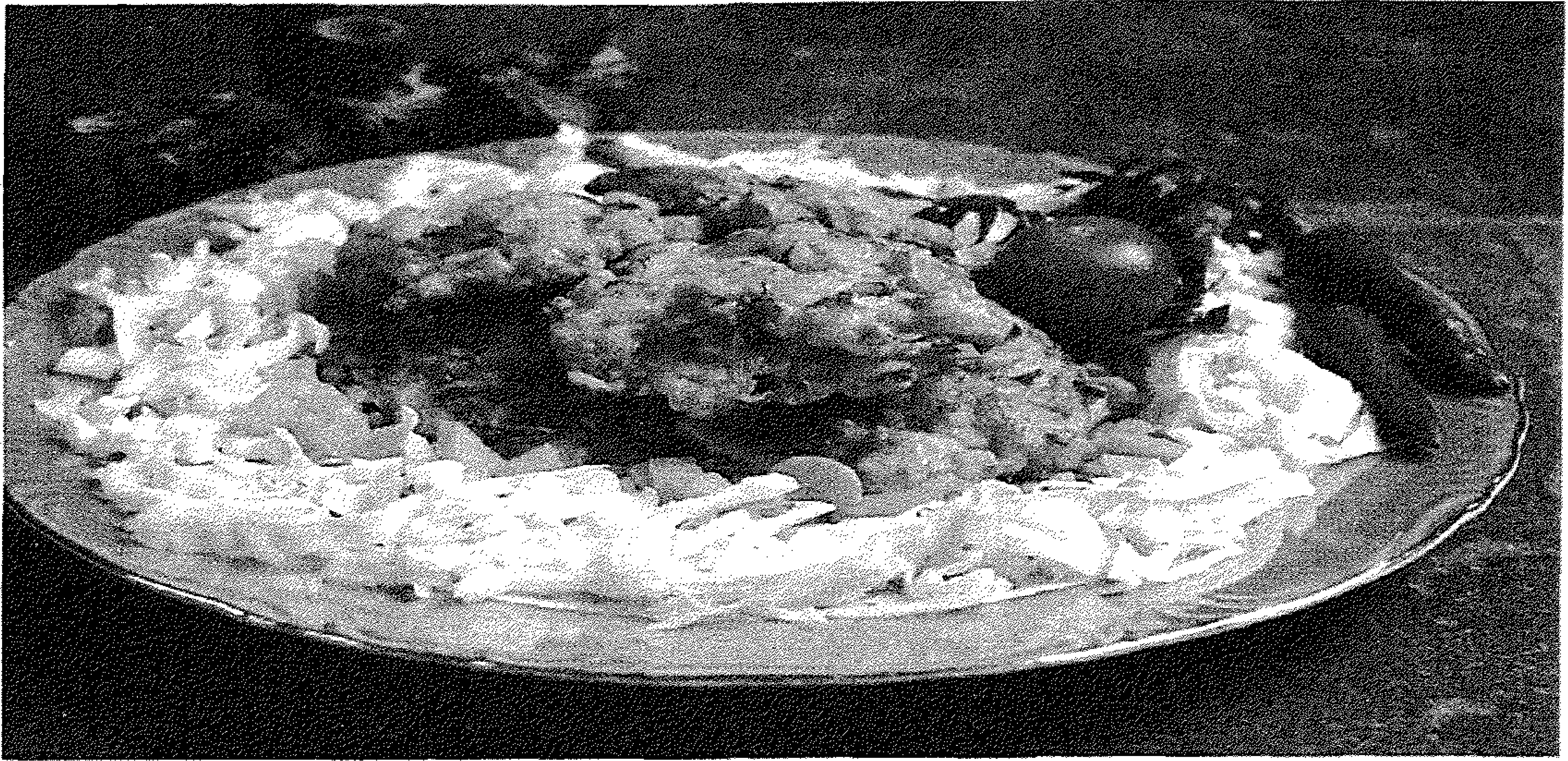
١ ربطة بقدونس	١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١ بصلة كبيرة	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٥ بيضات	٥ فصوص ثوم
٢ ملعقة كبيرة دقيق	١ ملعقة صغيرة ملح
زيت للقلي	

طريقة العمل:

١ ـ يُغسل ويفرم البقدونس والبصل فرماً ناعماً ثم يدق الثوم والملح، يخلط البقدونس والثوم والبيض والبهارات، ثم يذوب الدقيق في ١/٤ كوب ماء ويضاف إلى الخليط ويخفق الجميع جيداً.

٢ ـ يسخن الزيت في مقلاة عميقة ثم يوضع من الخليط مقدار ٤ ملاعق من ملعقة السكب الواحدة تلو الأخرى بحيث لا يلتصق الخليط ببعض وتصبح أقراص ثم تترك إلى أن تتحمر من أسفل ثم تقلب على الوجه وذلك على نار هادئة، وسوف تلاحظين ظهور رغوة على وجه المقلاة يمكن إزالتها.

٣ ـ توضع العجة المقلية على ورق نشاف، وهكذا إلى أن تنتهي الكمية ثم ترص في طبق التقديم وتقدم ساخنة.



Te Yoti Omelet

«Indonesia»

Ingredients:

1 cup of flour
1/2 teaspoon of baking powder
1 egg
1 teaspoon of dry coriander (powder)
1/4 cauliflower
1 teaspoon of salt
2 big carrots
1/2 teaspoon of black pepper
1 small onion
2 green onions
2 cloves of garlic
Frying oil
1/4 kg. of small shrimp

Preparation:

1 - Cut the cauliflower into small pieces about 1cm. Peel and cut the carrots into cubiforms. Cut the onions into small spices then crush them with the garlics.

2 - Clean the shrimps (by taking the dust-line out of their backs), wash them very well and mix all the previous contents with each other. Dissolve the

عجّة (تيوتي)

«إندونيسيا»

المقادير:

١ كوب دقيق
١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
١ بيضة
١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة
١/٤ رأس قرنبيط (زهرة)
١ ملعقة صغيرة ملح
٢ حبة جزر كبيرة
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ بصل أخضر
بصلة صغيرة
٢ فصوص ثوم
زيت للقلي
١/٤ كيلو جمبري صغير

طريقة العمل:

١ ـ يقطع القرنبيط إلى قطع صغيرة ١سم تقريباً، ثم يقشر الجزر ويقطع إلى مكعبات صغيرة، يفرم البصل فرماً ناعماً ثم يدق مع الثوم.

٢ ـ ينظف الجمبري بنزع الخيط الترابي من الظهر ويغسل جيداً ثم يخلط الجميع مع بعض، يذوب الدقيق في ٢/١ ١ كوب ماء تقريباً بحيث يسكب على الدقيق تدريجياً إلى أن يصبح ذو سمك خفيف.

flour in about 1 1/2 glass of water (by adding to the flour gradually till its tenacity becomes light).

3 - Add the flour to the mixture together with the salt, the spices and the baking powder. Heat the oil then decrease the heat and start pouring the mixture by a spoon and make each one far from the other (so not to stick with each other). Let their colours be brown on both sides and put them on the blotting paper.

4 - Arrange the omelets on the serving plate and serve them hot.

٣ ـ يضاف الدقيق إلى الخليط ثم يضاف إليه الملح والبهارات والبيكنج بودر، ثم يسخن الزيت وتخفض الحرارة ثم يسكب (بملعقة عميقة) بعيدة عن بعضها حتى لا تلتصق قطع العجة ببعض وتحمر على الوجهين ثم توضع على ورق نشاف.

٤ ـ ترص العجة في طبق التقديم وتقدم ساخنة.



Fatoosh

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 package of parsley
1/2 package of purslane
3 cucumbers
3 carrots
3 big tomatoes
1/2 lettuce
1 lemon
1/2 package of mint
3 cloves of garlic.
1 tablespoon of sumac
1 tablespoon of vinegar
5 tablespoons of of olive oil
1 teaspoon of salt
1/2 white braed
Frying oil

Preparation:

1 - Pluck the leaves of the parsley, the purslane and the mint. Wash and strain them.

2 - Separate 1/2 of the lettuce (each leaf alone) and wash them well. Peel and cut the carrots and the cucumbers into small fine slices. Cut the tomatoes into small cubiforms.

الفتوش

«بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ ربطة بقدونس
١/٢ ربطة رجلة (بقلة)
٣ حبات خيار
٣ حبات جزر
٣ حبات طماطم كبيرة
١/٢ حبة خس
١ حبة ليمون
١/٢ ربطة نعناع
٣ فصوص ثوم
١ ملعقة كبيرة سماق
١ ملعقة كبيرة خل
٥ ملاعق كبيرة زيت زيتون
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ رغيف شامي
زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ يُقطف البقدونس والرجلة والنعناع وتغسل الأوراق جيداً وتصفى جميعها في مصفاة.

٢ ـ تفكك ١/٢ حبة الخس ورقات منفصلة وتغسل جيداً، يقشر الخيار والجزر ويقطع إلى شرائح صغيرة ورقيقة نوعاً ما، تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة نوعاً ما.

3 - Cut the lettuce lengthwise then cut them again into slices. Mix all the contents together. Crush the garlics with the salt and the sumac, add them to the fatoosh as well as the vinegar. Stir well.

4 - Cut a bread into small squares or rhombs (as desired) and fry them. Put fatoosh in the serving plate, then put the fried bread on its face. You can dispense the garlics. Serve fatoosh with roast meat. However, Fatoosh is one of Ramadan's Dishes.

٣ ـ يقطع الخس طولياً ثم شرائح، يخلط الجميع مع بعض ثم يدق الثوم مع الملح والسماق ثم يضاف إليه زيت الزيتون وعصير الليمون والخل، ويضاف إلى خليط الفتوش ويقلّب الجميع جيداً.

٤ ـ يقطع الرغيف إلى مربعات أو معينات صغيرة حسب الذوق ثم يحمر في الزيت،يوضع الفتوش في طبق التقديم ثم يوضع على وجه الطبق الخبز المحمر، ويمكن الاستغناء عن الثوم، ويقدم مع المشويات وهو طبق من أطباق رمضان.



Tabolah

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 big packages of parsley — 1 tablespoon of salt
2 lettuces.
1/2 cup of olive oil.
3 green onions or 1 big onion.
2 lemons.
1/2 package of green mint.
1/2 cup of bruised wheat.
5 tomatoes.

Preparation:

1 - Wash well, drain and soak the bruised wheat with lemon juce, clean and wash parsley well, wash mint and lettuce, chope parsley well, cut tomato and onion into small pieces.

2 - Add the bruised wheet, the tomatoes, the onions and the olive oil to the parsley. In order not to be black and changes its taste, cut the mint before you present Tabolah then add it to Tabolah and stir all well. Garnish the dish by spreading some lettuce leaves in the serving plate, then pour Tabolah out on them. Serve Tabolah with the kibi and the pastes (any kinds).

التبّولة

«بلاد الشام»

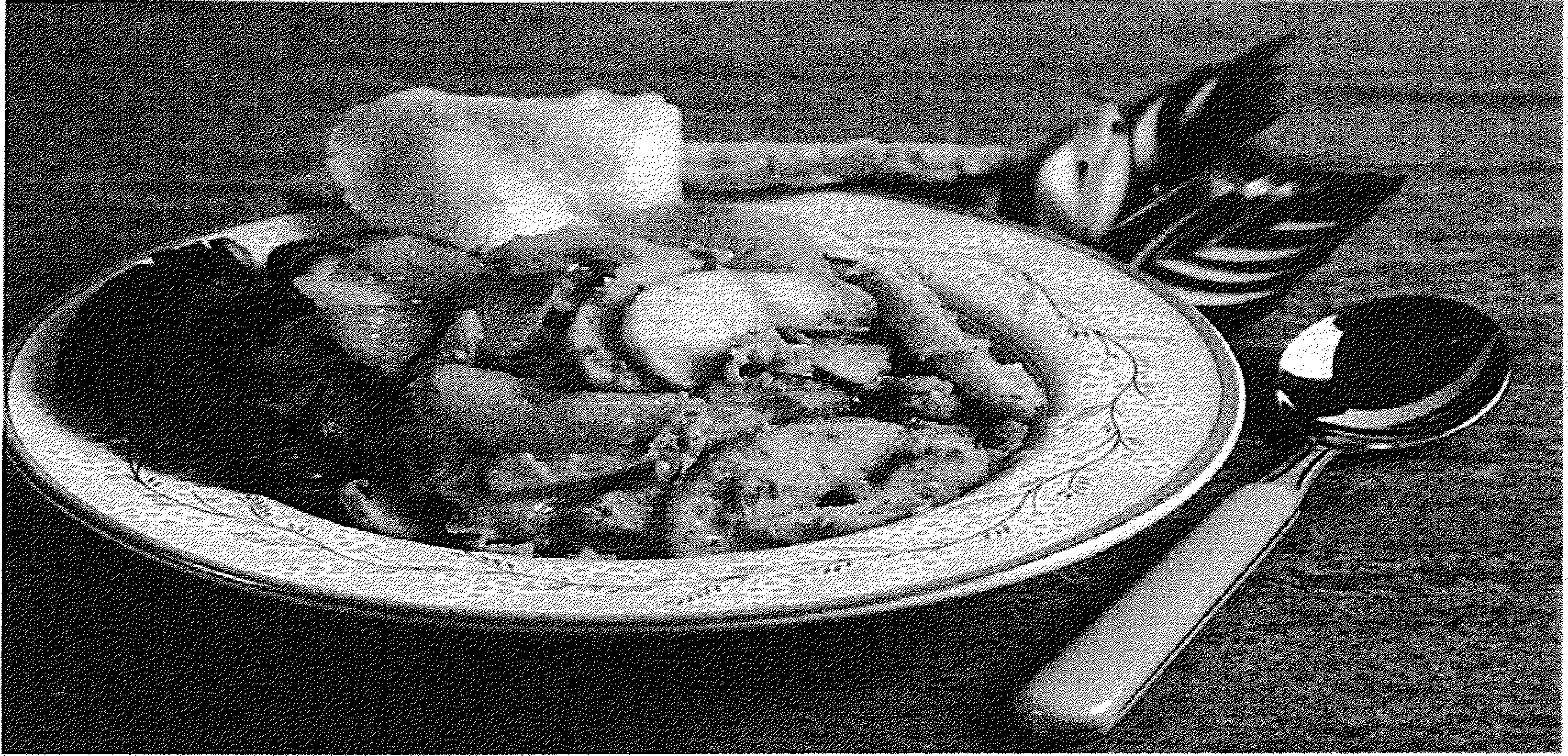
المقادير:

٢ ربطة بقدونس كبيرة — ١ ملعقة كبيرة ملح
٢ حبة خس
١/٢ كوب زيت زيتون
٣ بصل أخضر أو ١ بصلة كبيرة
٢ ليمون
١/٢ ربطة نعناع أخضر
١/٢ كوب برغل ناعم
٥ حبات طماطم

طريقة العمل:

١ ـ يغسل البرغل جيداً ويصفى ثم ينقع بعصير الليمون، ينقى البقدونس ويغسل جيداً، يغسل النعناع والخس ثم يفرم البقدونس فرماً ناعماً جداً، ويقطع الطماطم والبصل صغيراً جداً.

٢ ـ يضاف البرغل والطماطم والبصل وزيت الزيتون إلى البقدونس، يفرم النعناع عند التقديم حتى لا يصبح لونه أسود ويتغير طعمه، ويقلّب الجميع مع بعض ثم تفكك ورقات الخس وتفرد في طبق التقديم ثم توضع عليه التبولة وتقدم مع الكبة والمعجنات.



Roja Shumpor

«Indonesia»

Ingredients:

1 apple	1/2 teaspoon of salt
1 orange	1/4 teaspoon of Aji-no-moto
1/4 cup of peanut	1 clove of garlic.
1 big cucumber	2 tablespoons of vegetable oil
3 leaves of cabbage	2 tablespoons of suger
1/4 cup of water	

Preparation:

1 - Fry the peanut till the colour becomes brown. Put it in a plate to be cold then peel it. Cut the garlics into slices, fry them and crush them together with the peanut.

2 - Peel and cut the orange, the apple and the cucumber into slices. Cut the cabbage into fine pieces and boil it for 5 minutes.

3 - Strain the cabbage. Mix the peanut with the water very well. Add the rest of the ingredients to the mixture and stir them well. Finally, ladle Roja Shumpor in the serving plate.

روجا شَمبُر

«إندونيسيا»

المقادير:

١ تفاحة	١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١ برتقال	١/٤ ملعقة صغيرة ملح أجينوموتو
١/٤ كوب فستق سوداني	١ فص ثوم
١ خيار كبير	٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٣ ورقات ملفوف صغير	٢ ملعقة كبيرة سكر
١/٤ كوب ماء	

طريقة العمل:

١ ـ يحمص اللوز بالزيت إلى أن يتحمر ثم يرفع من الزيت ويترك حتى يبرد ثم يقشر، يقطع الثوم إلى شرائح ويقلب في نفس الزيت ثم يطحن اللوز والثوم.

٢ ـ تقشر التفاحة والبرتقالة والخيار ويقطع الجميع إلى شرائح، ثم يقطع الملفوف كذلك إلى شرائح صغيرة ورفيعة ويسلق لمدة ٥ دقائق.

٣ ـ يصفى الملفوف، ثم يخلط اللوز والسكر بالماء جيداً ثم يضاف إليه باقي المكونات ويقلب الجميع مع بعض ويغرف في طبق التقديم.

SOUPS

الشـوربـات



Soup is a liquid food. It is presented hot especially in Ramadan. It consists of a mixture of either meat soup or chicken soup with A little of amount of vegetables or rice or vermicelli or others. In order to get a delicious soup and the good value of nutrition consider the following:

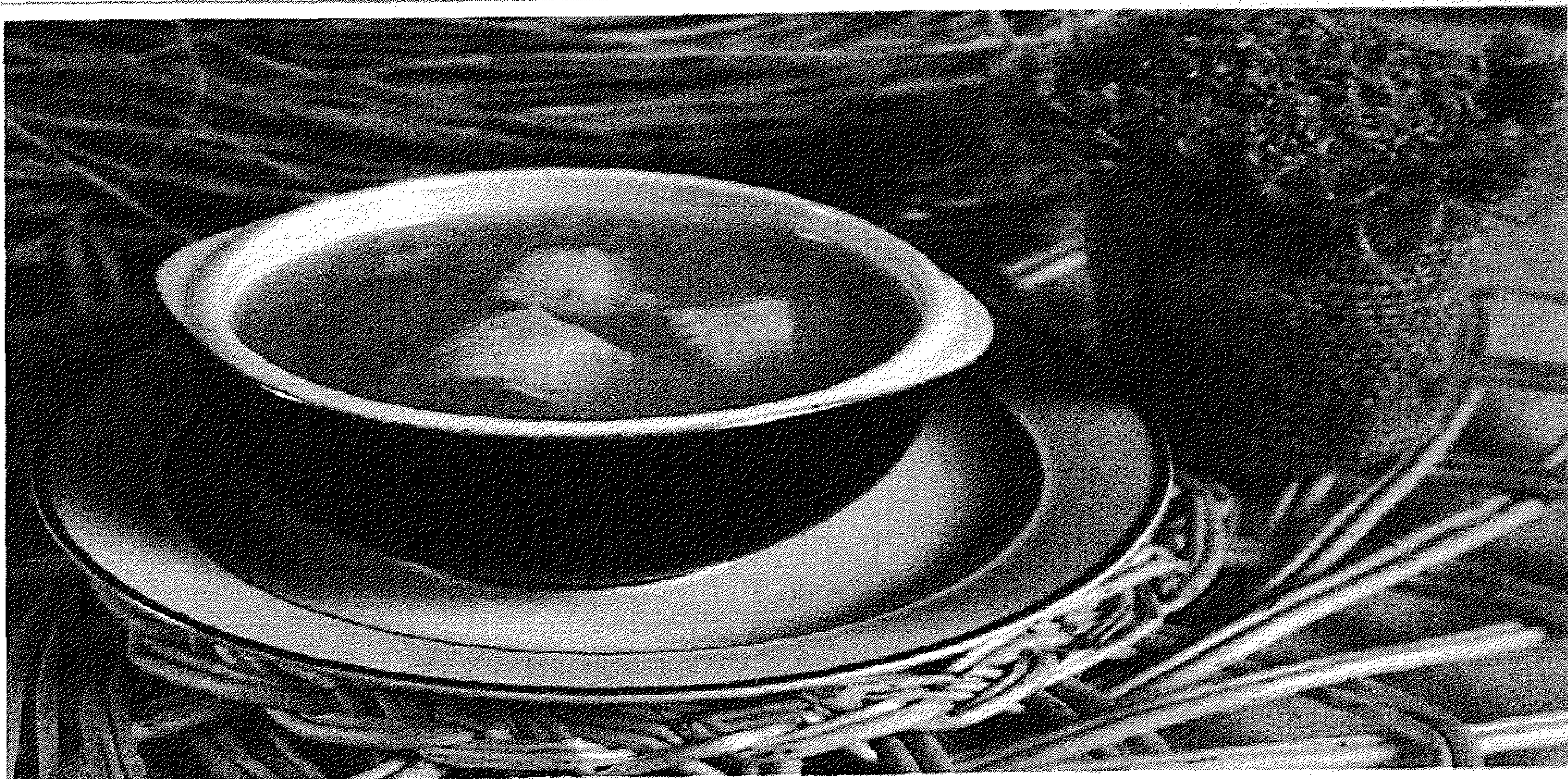
1 - Cook the soup in a well covered pan. Take out the scum whenever it appears.

2 - Take out by the blotting papers the fat if it floats too much.

الحساء طعام سائل يقدّم ساخناً خاصةً في وجبة الغداء وفي شهر رمضان المبارك للصائمين، وهو عبارة عن خليط من مرق اللحم أو الدجاج وكميات قليلة من الخضر أو الأرز أو الشعيرية أو غيرها، وللحصول على حساء لذيذ المذاق وجيد القيمة الغذائية يجب مراعاة الآتي:

١ ـ يطهى الحساء في قدر محكم الغطاء، ويرفع الريم الناتج كلما ظهر.

٢ ـ ينزع الدسم إذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة وذلك بورق خاص لامتصاص الدهن.



Husked Soft Grain Soup

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)

1 teaspoon of salt

3/4 cup of husked soft grain

A lettle of black pepper

1 medium onion

3 cardomons

1/4 cup vegetable oil

Preparation:

1 - Wash the husked soft grain well (as it is shown in rice section). Cut the onion into very small pieces, fry it in the oil till it withers, then add the meat and stir them well.

2 - Add the husked soft grain to the meat and stir both of them well. Add to them 4-5 cups of water, then the salt and the spices. Cook it over a calm flame. Ladle it in the soup plates. It is served with Messakhan or other dishes.

This recipe is recorded on video in «The Main Dishes Section»

شوربة الفريكة

«بلاد الشام»

المقادير:

٢/١ كيلو لحم أوصال

١ ملعقة صغيرة ملح

٤/٣ كوب فريكة

قليل من الفلفل الأسود

١ بصلة متوسطة الحجم

٣ حبات هيل

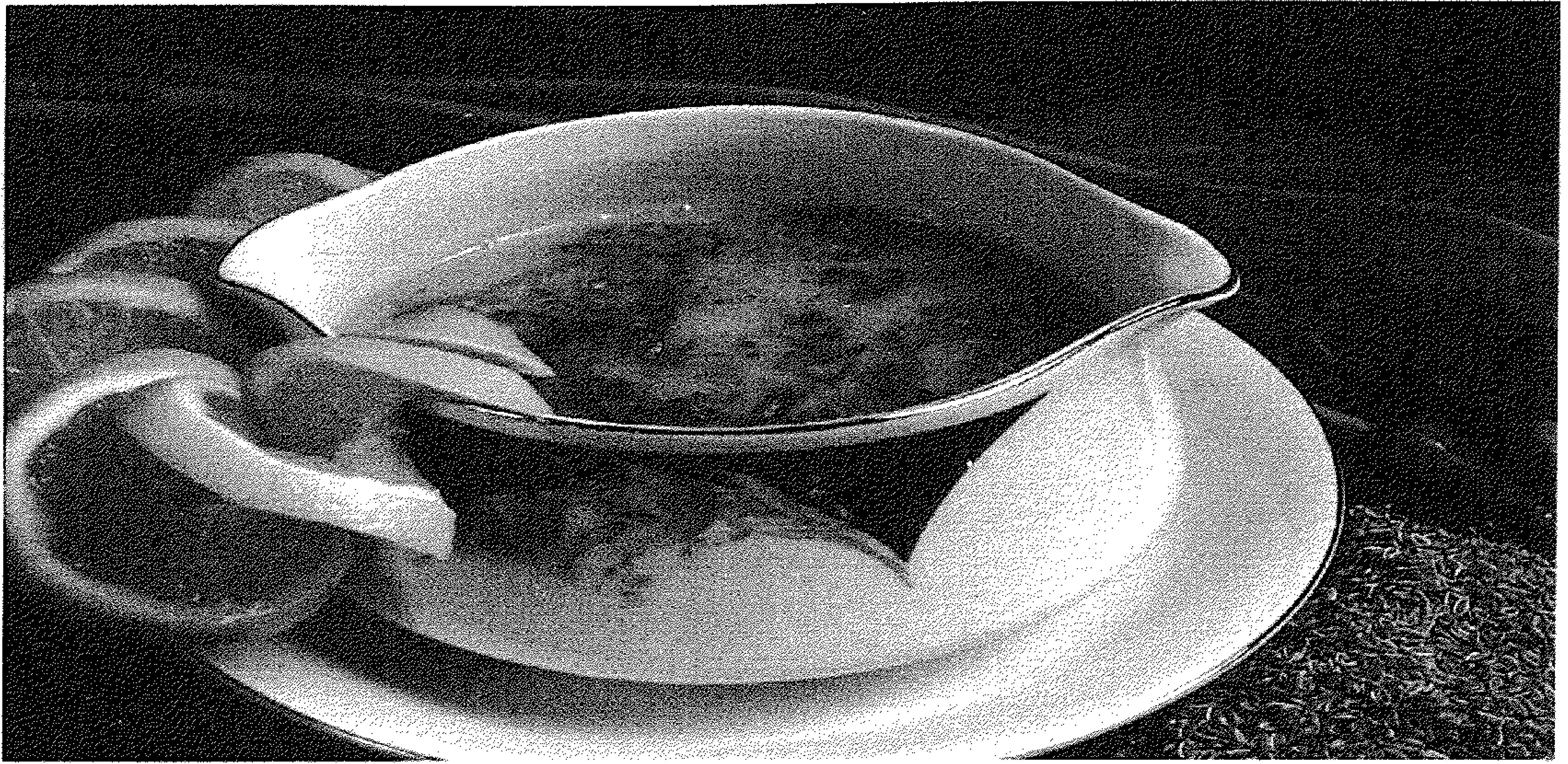
٤/١ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ تغسل الفريكة جيداً كما هو موضح في طريقة عمل الفريكة في قسم الأرز، ثم يفرم البصل ناعماً ويقلّب بالزيت إلى أن يذبل ثم تضاف إليه اللحمة وتقلّب جيداً.

٢ ـ تضاف الفريكة إلى اللحمة وتقلب معها ثم يضاف ٤:٥ أكواب من الماء، ثم يضاف الملح والبهار وتترك على نار هادئة إلى أن تنضج ثم تسكب في أطباق الشوربة وتقدم مع المسخن أو مع الأطباق الأخرى.

مصوّر فيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Lentil & Leaf Beet Soup

«Palestine»

Ingredients:

1 cup of red lentil

1 tablespoon salt

1 package of leaf beet

1 teaspoon of cumin

1/4 cup fat or vegetable oil

1/2 teaspoon of dill seed

3 cups of chicken's or meat's soup

5 cloves of garlic.

Preparation:

1 - Take the pebbles out of the lentil (if there are), wash and strain the it. Crush the garlics together with the salt and the cumin.Fry the garlics using fat or oil. Then, add the soup (or boiled water if you don't have) and let the temperature be middle heat.

2 - A little ofbefore the lentil is well cooked, add the leaf beet (which has been cut into small pieces) and leave them all till they become well cooked. Pour out the soup in the serving platees. Serve it with lemons and hot green pepper.

3 - Other way to prepare this soup is by

شوربة سلق وعدس

«فلسطين»

المقادير:

١ كوب عدس أحمر

١ ملعقة كبيرة ملح

١ ربطة سلق

١ ملعقة صغيرة كمون

١/٤ كوب سمن أو زيت

١/٢ ملعقة صغيرة بذور الشبت

٣ أكواب مرق لحم أو دجاج

٥ فصوص ثوم

طريقة العمل:

١ ـ ينقى العدس من الحصى ويغسل جيداً ويصفى، ثم يقشر الثوم ويدق مع الملح والكمون ثم يقلب بالسمن أو الزيت ثم يضاف العدس والمرق وإذا لم يتوفر المرق يمكن إضافة ماء مغلي ويترك على نار معتدلة.

٢ ـ قبل نضج العدس بقليل يضاف السلق المفروم ناعم ويترك على نار معتدلة حتى ينضج تماماً ثم يسكب في أطباق الشوربة ويقدم معه ليمون وفلفل أخضر حار.

٣ ـ يمكن عمل شوربة السلق وعدس بطريقة أخرى بحيث يقطع السلق ويدق الثوم مع الكمون والملح وبذور الشبت.

cutting the leaf beet and crush the garlics together with the cumin, the salt and the dill seeds.

4 - Cover the lentil, the leaf beet and the crushed garlics by the soup or the water. Cut one onion into small pieces and add it to the soup. Let the heat be middle till the soup is well cooked. Ladle it in the serving platees. You can also cut a leaf of bread into squares, pour out the soup over it and add tablespoonful fat on its face.

٤ - يضاف الجميع العدس والسلق والثوم المدقوق والمرق أو الماء بحيث يغمر جميع المقادير ولكن يضاف عليها ١ بصلة مقطعة ناعم، وتترك على نار معتدلة حتى تغلي ثم تخفض الحرارة ثم تترك إلى أن ينضج الجميع وتسكب في أطباق الشوربة، ويمكن تقطيع الخبز إلى مكعبات وسكب الشوربة عليها وملعقة كبيرة من السمن على الوجه.



Lentil's Soup

«Egypt»

Ingredients:

1 cup of red lentil	1 tablespoon of salt
1 onion	1/2 teaspoon of cumin
1 zucchini	1/4 teaspoon of mastika
1 carrot	3 tablespoon of butter or oil
1 tomato	1 small potato
3 cloves of garlic.	

Preparation:

1 - Wash the lentil and cut the tomatoes into big pieces.Peel and cut the onion, the carrot and the zucchini into big pieces.

2 - Put all these contents into a pan, add 3 glasses of water, let the temperature be middle (till the lentil is well cooked) for about 1/2 an hour. After that, leave the mixture to be A little cold then put it in the electric mixer.

3 - Heat the butter or the oil in a pan and add the mastikas to it. When they melted, add the lentil to it. Stir the soup continually for 10 minutes or till it boils. Then, add the cumin. Turn off the flame, pour out the soup and serve it hot with a lemons.

شوربة العدس

«مصر»

المقادير:

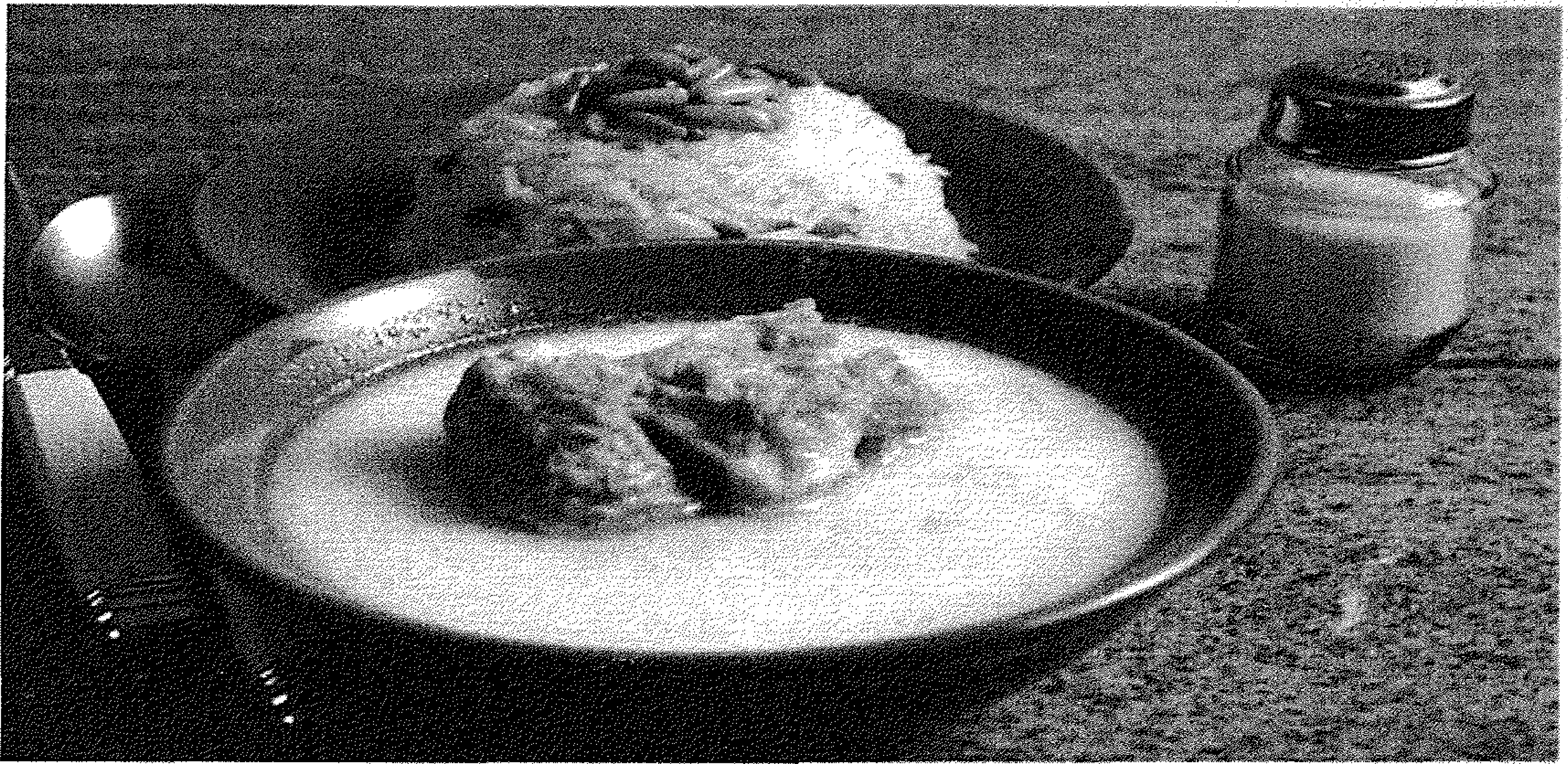
١ كوب عدس أحمر	١ ملعقة كبيرة ملح
١ بصلة	١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١ كوسة	١/٤ ملعقة صغيرة مستكة
١ جزر	٣ ملاعق كبيرة زبدة أو زيت
١ طماطم	١ بطاطس صغيرة
٣ فصوص ثوم	

طريقة العمل:

١ ـ يغسل العدس، ويقطع البصل والجزر والكوسة إلي قطع كبيرة بعد تقشيرها، ثم تقطع الطماطم أيضاً.

٢ ـ توضع جميع الخضار في قدر مع العدس ثم يضاف إليها ٣ أكواب من الماء ويوضع على نار معتدلة إلى أن ينضج العدس لمدة ١/٢ ساعة تقريباً ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد قليلاً ثم يخلط بالخلاط.

٣ ـ تسخن الزبدة أو الزيت في قدر وتضاف إليها المستكة وتترك حتى تذوب ثم يضاف عليها العدس المخلوط مع التحريك المستمر لمدة ١٠ دقائق أو حتى يغلي ثم يضاف الكمون ويرفع القدر عن النار ويسكب في أطباق الشوربة وتقدم ساخنة مع الليمون.



Shakriah (Sharkasiah)

«Syria, Lebanon, Palsetine & Jordan, Egypet»

Ingredients:

- 1/2 kg. of meat (pieces) or 1 chicken
- 5 cloves of garlic.
- 6 cups of curdle milk
- 1 big onion
- 1/4 cup of vegetable oil
- 1 tablespoon of starch
- 1/4 teaspoon of white pepper

Preparation:

1 - Boil the meat or the chicken. Cut the onion into quadripartites and add them together with the salt to the boiled meat or the chicken. When it is well cooked, take out the meat or the chicken, strain the soup and press on the onion to come down softly.

2 - Put the meat or the chicken in a pan and add one glass of soup. Melt the starch in the curdled milk, put it on a calm flame and stir it continually till it boils. You may use an egg instead of the starch.

3 - Boil the curdled milk, add it to the meat and stir continually for about 15 minutes.Crush the garlics with the salt

شاكرية (شركسية، طبيخ لبن)

«بلاد الشام، مصر»

المقادير:

- ١/٢ كيلو لحم أوصال أو دجاجة
- ٥ فصوص ثوم
- ٦ أكواب لبن رائب
- ١ بصلة كبيرة
- ١/٤ كوب زيت نباتي
- ١ ملعقة كبيرة نشا
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أبيض

طريقة العمل:

١ ـ تسلق اللحمة أو الدجاجة ثم تضاف إليها البصلة مقطعة إلى أرباع والملح، بعد النضج يرفع اللحم أو الدجاج ثم يصفى المرق في مصفاة ثم يضغط على البصل لينزل من المصفاة ناعماً.

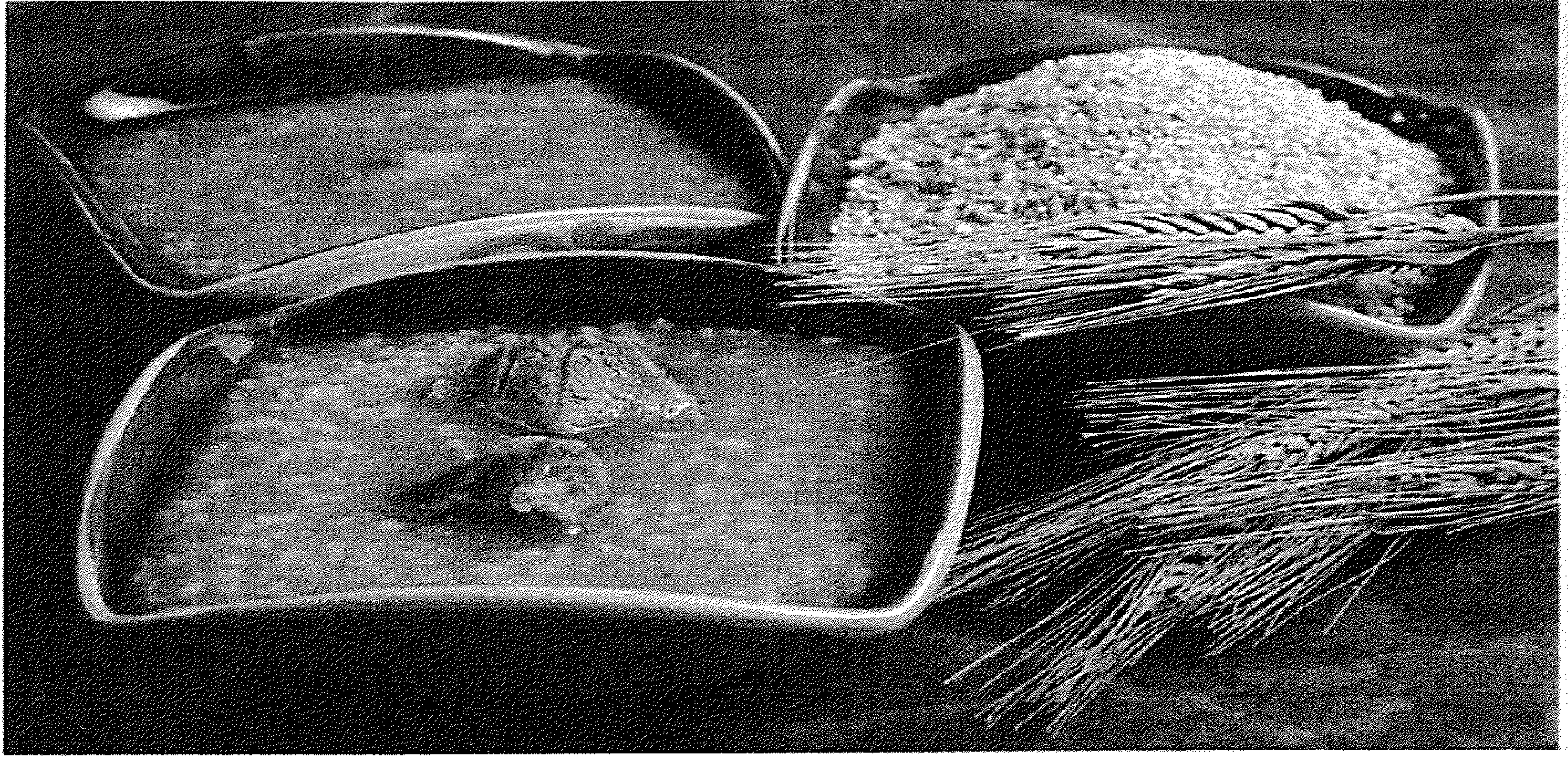
٢ ـ يوضع اللحم في قدر ثم يضاف إليه ١ كوب من المرق، يذوب النشا في اللبن الرائب ويوضع على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يغلي ويمكن استبدال النشا ببيضة.

٣ ـ يضاف اللبن بعد غليه إلى اللحم على النار ويستمر بالتحريك لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، ويدق الثوم مع الملح والفلفل الأبيض، ثم يقلب بالزيت الساخن لمدة دقيقتين.

and the white pepper and fry them in the oil for 2 minutes.

4 - Add the fried garlics to the meat and the curled milk. Cover the pan a little of while, then turn the flame off. Pour it out in the erving plate. serve it hot with either white rice or rice with vermicelli.You may not use garlics, thus sprinkle the white pepper (as desiered).

٤ ـ يضاف الثوم إلى اللبن واللحم ويغطى القدر قليلاً ثم يرفع عن النار ويسكب في أطباق ويقدم ساخن مع الأرز الأبيض أو الأرز بالشعيرية ويمكن الاستغناء عن الثوم بينما يرش الفلفل الأبيض في النهاية حسب الرغبة.



Wheat Soup

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)

1/2 teaspoon of black pepper (seed)

1/2 cup of crushed wheat

1/4 teaspoon of cumin (seed)

1/2 kg. tomato

1 juniper

1 tablespoon of tomato paste

5 cardomo

1 tablespoon of salt

1 big onion

1/4 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Cut the onion into very small pieces, fry it till it withers, add the meat and stir well.

2 - Wash the crushed wheat and add it to the meat. Mix the tomatoes in the mixer, rinse them, add the sauce, add the all to the meat and stir well.

3 - Add 5 glasses of water to the meat. Roast the spices' seeds a while in a frying pan, put them with the juniper in a special strain for spices, then put the strain with the meat.

شوربة الحَب

«السعودية»

المقادير:

١/٢ كيلو لحم أوصال

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب

١/٢ كوب قمح مجروش

١/٤ ملعقة صغيرة كمون حب

١/٢ كيلو طماطم

١ ورقة شيبة

١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

٥ حبات هيل

١ ملعقة كبيرة ملح

١ بصلة كبيرة

١/٤ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ يفرم البصل فرماً ناعماً ويقلب بالزيت إلى أن يذبل قليلاً ثم تضاف إليه اللحمة وتقلّب جيداً حتى يجف ماؤها.

٢ ـ يغسل القمح المجروش (الحب) ويضاف إلى اللحمة ثم تخلط الطماطم وتصفى ثم تضاف إليها الصلصة ثم تضاف إلى اللحمة ويقلّب الجميع جيداً.

٣ ـ يضاف ٥ أكواب من الماء إلى اللحمة، ثم تحمص البهارات الحب قليلاً في مقلاة ثم توضع مع الشيبة في مصفاة خاصة بالبهارات وتوضع المصفاة على اللحمة.

4 - Add the salt to the meat. Let the heat be middle till the water boils, then lower it and leave it the soup to be well cooked (the soup should be tenacious and the meat is well cooked). Pour out the soup in the soup plates and serve it hot with the lazenges. It is one of the most favorite dishes in Ramadan.

٤ ـ يضاف الملح إلى اللحمة وتترك على نار معتدلة حتى يغلي الماء ثم تخفض الحرارة وتترك إلى أن تنضج اللحمة وتصبح الشوربة ذات سماكة خفيفة ثم تسكب في أطباق الشوربة، وتقدم ساخنة مع السمبوسك وهي من الأطباق المفضلة في رمضان.



Shakamba Soup

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 sheep's rumen
1 tablespoon of salt
1 cup of wheat
1 teaspoon of cumin (seed)
2 cups of tomato juice
1 tablespoon of tomato paste
1 teaspoon of black pepper (seed)
7 cardomons
1 juniper
3 piece of cinnamon
1/4 cup of vegetable oil
5 mastikas

Preparation:

1 - Wash the rumen, put it in a boiled water for one minute and take it out immediately. Erase the membrane by a knife. Repeat this process till you erase the membrane well. Cut it into fine slices, scour them by the flour and rinse them by water.

2 - Heat the oil, add the mastika till it melts, add the pieces of membrane and stir them well so as to be aboutfried.

شوربة الشكمبا

«السعودية»

المقادير:

١ كرشة غنم
١ ملعقة كبيرة ملح
١ كوب قمح
١ ملعقة صغيرة كمون حب
٢ كوب عصير طماطم
١ ملعقة كبيرة صلصة الطماطم
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
٧ حبات هيل
١ ورقة شيبة
٣ أعواد قرفة
١/٤ كوب زيت نباتي
٥ حبات مستكة

طريقة العمل:

١ ـ تغسل الكرشة ثم توضع في ماء مغلي لمدة ١ دقيقة وترفع مباشرةً وتكشط بالسكين حتى ينزع الغشاء الرقيق وتعاد العملية حتى يتم نزع كل الغشاء ثم تقطع إلى شرائح رقيقة وتغسل بقليل من الدقيق ثم تشطف بالماء.

٢ ـ يسخن الزيت وتضاف إليه حبات المستكة إلى أن تذوب ثم تضاف قطع الكرشة وتقلب جيداً إلى أن تتحمر قليلاً.

3 - Add 5 cups of boiled water. Put all the spices in a special strain and put it with the membrane. Leave it over a middle heat for 1/2 an hour.

4 - Add the tomatoes' juice, the sauce, the wheat and the salt to the rumen. Leave the all over a calm flame for 1 1/2 hour till the rumen becomes well cooked. Ladle the soup in a deep dish. serve it hot. You may dispense the sauce and the tomatoes' juice.

٣ ـ يضاف إلى الكرشة مقدار ٥ أكواب من الماء المغلي ثم توضع جميع البهارات في قطعة من الشاش أو في مصفاة خاصة بالبهارات وتوضع مع الكرشة ثم تترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة.

٤ ـ يضاف عصير الطماطم والصلصة والقمح والملح إلى الكرشة وتترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ١ ساعة أو إلى أن تنضج الكرشة ثم تسكب في طبق عميق وتقدم ساخنة، ويمكن الاستغناء عن عصير الطماطم والصلصة.



Crushed Wheat Soup (Gareesh)

«Arabia Gulf Countries»

Ingredients:

- 1/2 kg. of meat (pieces)
- 1 cup of crushed wheat
- 1/2 kg. tomato
- 3 piece of cinnamon
- 2 onions
- 1/2 teaspoon of cinnamon
- 1/4 cup of vegetable oil
- 1 teaspoon of salt
- 1/2 teaspoon of black pepper

Preparation:

1 - Cut the onions into fine pieces, fry them till they wither, add the meat, stir all well, add 5 cups of boiled water and leave them over a normal flame for 1/2 hour.

2 - Strain the tomatoes' juice, add it to the meat, add the spices (except the powdered cinnamon) as well as the salt.

3 - When the mixture boils, add the crushed wheat. Reduce the heat. You may add boiled water if the soup decreased. Leave it till it is well cooked. Pour it out in a deep dish and sprinkle the cinnamon on its face. serve it hot.

شوربة الجريش

«الخليج»

المقادير:

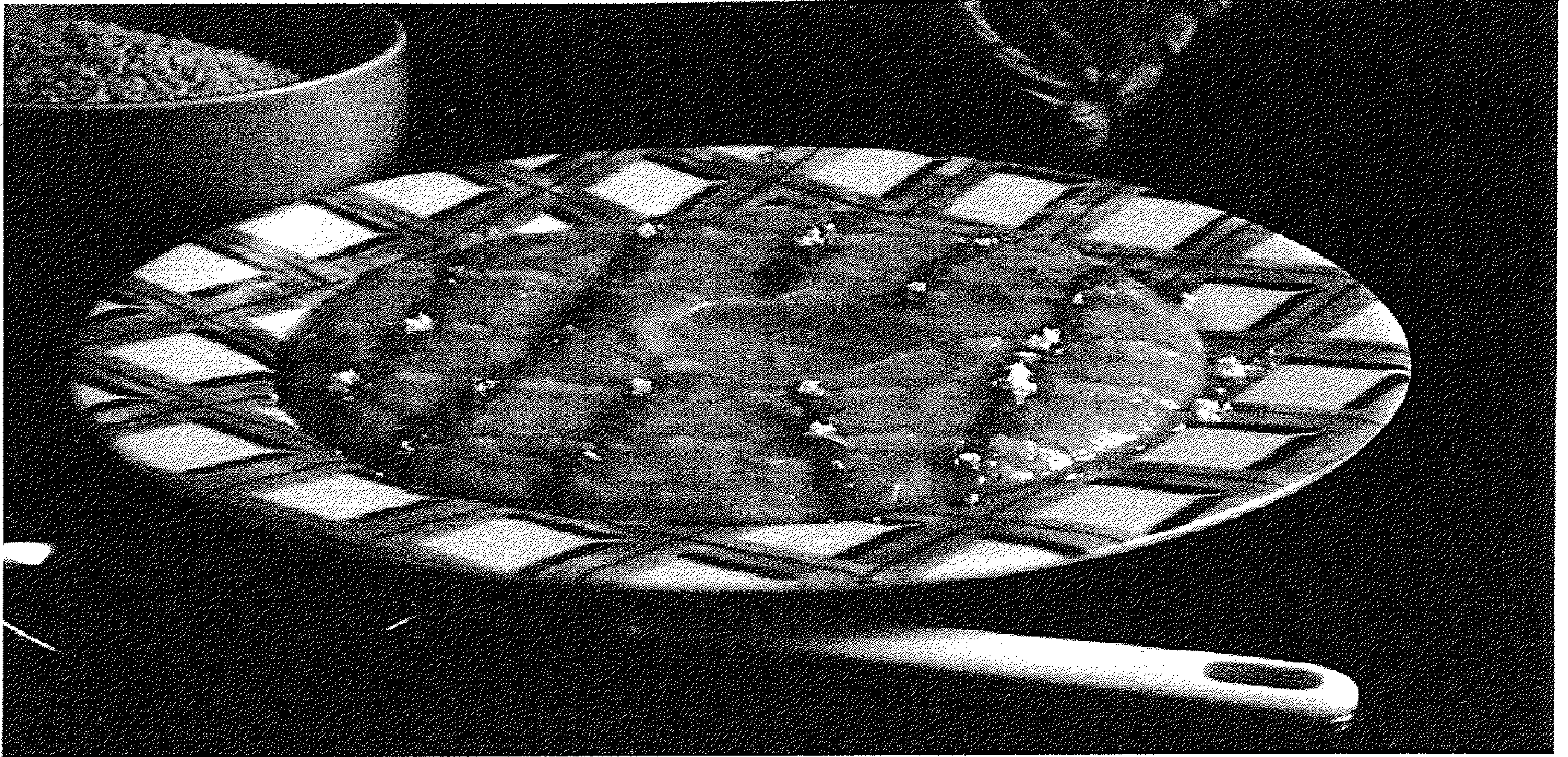
- ١/٢ كيلو لحم أوصال
- ١ كوب جريش
- ١/٢ كيلو طماطم
- ٣ أعواد قرفة
- ٢ بصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
- ١/٤ كوب زيت نباتي
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة العمل:

١ ـ يفرم البصل فرماً ناعماً، ويقلب بالزيت الساخن إلى أن يذبل ثم تضاف إليه اللحمة وتقلّب جيداً ثم يضاف إليها مقدار ٥ أكواب من الماء المغلي وتترك على نار معتدلة لمدة ١/٢ ساعة.

٢ ـ يخلط الطماطم بالخلاط ويصفى ثم يضاف إلى اللحمة، ويضاف كذلك الملح والبهارات ماعدا القرفة الناعمة.

٣ ـ عندما يغلي خليط الطماطم يضاف إليه الجريش ثم تخفض الحرارة ويمكن زيادة الماء المغلي إذا نقص المرق ويترك حتى ينضج، ثم يسكب في طبق عميق ويرش على وجهه القرفة الناعمة ويقدم ساخناً.



Al - Haris

«Arabia Gulf Countries»

Ingredients:

1 kg. of meat (pieces without bones)

3 cups of wheat or crushed wheat

3 tablespoons of fine sugar

1 teaspoon of salt

2 teaspoons of cinnamon

3 tablespoons of fat

Preparation:

1 - Soak the wheat in a hot water since the night or before 3 hours of cooking. Boil the meat for 1 hour and take out the foam whenever you notice it. After that, add wheat and the salt to the meat. The quantity of the soup has to be 7 cups. Leave the mixture over a middle heat for 1 hour. Add water whenever the mixture needs it and cover the pan well.

2 - Notice that the pan should not have hands because you'll put it in the oven for 3 hours. The heat will be calm. Get out the pan and take out the extra soup which is on the face. Mix the meat and the wheat by a wooden big spoon. Direct the spoon to the side of the pan

الهريس

«الخليج»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال بدون عظم

٣ أكواب قمح أو جريش القمح

٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم

١ ملعقة صغيرة ملح

٢ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة

٣ ملاعق كبيرة سمن

طريقة العمل:

١ - ينقع القمح من الليل أو قبل ٣ساعات بماء ساخن، ثم يسلق اللحم لمدة ١ ساعة ثم تزال الزفرة كلما ظهرت، ثم يضاف القمح المنقوع والملح إلى اللحم على أن يكون كمية المرق ٧ أكواب تقريباً ويترك على نار معتدلة لمدة ١ساعة ويمكن زيادة الماء المغلي إذا احتاج ثم يغطى القدر.

٢ - يوضع القدر في الفرن لمدة ٣ ساعات على نار هادئة ثم يرفع من الفرن، ويرفع المرق الزائد عن وجه القدر ثم يخلط اللحم والقمح بملعقة خشبية كبيرة باتجاه جانب القدر إلى أن ينهرس القمح واللحم تماماً.

٣ - يضاف المرق الزائد تدريجياً أثناء الخلط إلى أن يصبح المزيج هريساً ثم يوضع في طبق عميق نوعاً ما، وتعمل حفرة صغيرة في الوسط ويسخن السمن جيداً

till the meat and the wheat are completely smashed.

3 - Gradually, add the the extra soup while crushing till the mixture becomes tender. Pour it out in a deep plate. Make a hole in the center. Heat the fat well, pour it out in the hole. Garnish the dish using the cinnamon and the powdered sugar (as desiered). This is one of the famous dishes in Ramadan.

ثم يسكب في الحفرة ويزين الطبق بالسكر الناعم والقرفة وذلك حسب الرغبة وهذا الطبق من الأطباق المشهورة في رمضان.



Harirah Soup (1)

«Morocco»

Ingredients:

1/2 kg. of sheep meat (without bones)	
1/2 kg. tomato	1 tablespoon of salt
1 cup of whole lentil	1 tablespoon of turmeric
1 cup of soaked Chick pea	1 teaspoon of cinnamon
1/2 package of parsley	1 teaspoon of saffron
2 big onions	1 teaspoon of ginger
1 cup of rice	1/2 teaspoon of red paprika
1 tablespoon of or butter	1 tablespoon of yeast
1/2 teaspoon of black pepper	
1/2 package of coriander	

Preparation:

1 - Soak the chick pea and the lentil in water. the tomatoes after you put them in a hot water for 5 minutes. Take out the seeds and cut them into small pieces.Put the chick-peas, the lentil, the meat and the onions (after they have been cut to small pieces) in a pan.

2 - Add the salt and the spices to the meat. Add 10 cups of water. Place the pan over the flame till the mixture boils. Take out the foam. Add 2 tablespoons of fat or butter then cover the pan and leave it over the flame for 2 hours. Add

شوربة الحريرة (١)

«المغرب»

المقادير:

١/٢ كيلو لحم غنم بدون عظم	١ ملعقة كبيرة ملح
١/٢ كيلو طماطم	١ ملعقة كبيرة كركم (خُرقم)
١ كوب عدس حب	١ ملعقة صغيرة قرفة
١ كوب حمص منقوع	١ ملعقة صغيرة زعفران
١/٢ ربطة بقدونس	١ ملعقة صغيرة زنجبيل
٢ بصل كبير	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
١ كوب أرز	١ ملعقة كبيرة خميرة
٤ ملاعق كبيرة سمن أو زبدة	
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود	
١/٢ ربطة كزبرة خضراء	

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الحمص والعدس، وتقشر الطماطم بعد وضعها في ماء ساخن لمدة ٥ دقائق ثم تنزع البذور، ثم تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة ثم يوضع العدس والحمص واللحم في قدر ثم يضاف إليهم البصل المقطع إلى قطع صغيرة.

٢ ـ يضاف الملح والبهارات الناعمة إلى اللحم ثم يضاف مقدار ١٠ أكواب من الماء ويرفع القدر على النار إلى أن يغلي ثم تزال الزفرة ويضاف ملعقتين كبيرة من السمن أو الزبدة ويغطى القدر ويترك لمدة ساعتين ويمكن زيادة الماء على اللحم إذا قل إلى النصف.

water to the meat if the soup becomes less than the half of the pan.

3 - Boil the rice and add the butter as well as the salt (as desiered) to it. The rice has to be soft then strain it.

4 - Melt the fermint in A little of amount of the soup. Put the parsley, the tomatoes and the green coriander in a pot on the flame and stir the all continually for 15 minutes till they are well cooked.

5 - Add the parsley, the tomatoes and the green coriander to the meat. When the mixture effervesces, add the fermint to it. Stir the soup well. Leave it for a while. Pour it out in the soup plates. serve it with lemon.

٣ ـ يسلق الأرز ويضاف إليه الزبدة والملح حسب الرغبة مع مراعاة أن يكون الأرز طري ثم يصفى.

٤ ـ تذوب الخميرة في قليل من ماء السلق ثم يوضع البقدونس والكزبرة والطماطم على النار بحيث يقلب جيداً ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج مع التحريك المستمر.

٥ ـ تضاف الطماطم والبقدونس والكزبرة إلى اللحم ثم تضاف الخميرة أيضاً بعد أن تفور ويقلّب الجميع جيداً ويترك قليلاً ثم يسكب في أطباق الشوربة ويقدم معه ليمون.



Harirah Soup (2)

«Morocco»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (without bones)
1/2 kg. tomato
1 cup of soaked Chick pea
1 cup of whole lentil
1/2 cup of Egyption rice
1/2 cup of vermicelli
1 cup of flour
1 package of parsley
1 big onion
1 package of coriander
1/2 package of celery
1 tablespoon salt
2 cans of tomato paste
1 teaspoon of black pepper
1 teaspoon of ginger
1/2 teaspoon of turmeric
1/2 teaspoon of saffron
1 tablespoon of fat

Preparation:

1 - Cut the meat into cubiforms. Cut the parsley, the onion and the green coriander into fine pieces. Put all these contents in a big pan over the flame.

2 - Put the soaked lentil and the chick - peas, 6 cups of water (1 liter) and the salt together with the spices. Leave them all over a middle heat till the meat is 3/4 well cooked.

3 - Then mix the tomatoes and the sauce in the electric mixer, add them to

شوربة الحريرة (٢)

«المغرب»

المقادير:

١/٢ كيلو لحم بدون عظم
١/٢ كيلو طماطم
١ كوب حمص منقوع
١ كوب عدس حب منقوع
١/٢ كوب أرز مصري
١/٢ كوب شعيرية
١ كوب دقيق
١ ربطة صغيرة بقدونس
١ بصلة كبيرة
١ ربطة كزبرة خضراء
١/٢ ربطة صغيرة كرفس
١ ملعقة كبيرة ملح
٢ علبة صلصة طماطم
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ملعقة صغيرة زنجبيل
١/٢ ملعقة صغيرة كركم
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران
١ ملعقة كبيرة سمن

طريقة العمل:

١ ـ يقطع اللحم إلى مكعبات، ويفرم البصل والبقدونس والكزبرة فرماً ناعماً، ثم يضاف الجميع في قدر كبير ويوضع على النار.

٢ ـ يضاف الحمص والعدس المنقوع سابقاً ويضاف مقدار ٦ أكواب من الماء «١ لتر» ويضاف الملح والبهار ويترك على نار معتدلة إلى أن ينضج اللحم ٣/٤ النضج.

٣ ـ ثم تخلط الطماطم في الخلاط ويضاف إليها الصلصة ويضاف العصير إلى اللحمة ويضاف مقدار ٦ أكواب أخرى ماء «١ لتر» ثم يذوب الدقيق

the meat together with other 6 cups (1 liter). Melt the flour in 2 cups of water, then add it to the meat. Stir the meat continually.

4 - Wash the rice, add it together with the vermicelli to the meat and stir the meat continually till the rice is well cooked. Add the fat and start pouring the soup out in deep dishes.It is one of the famos dishes in Morocco in Ramadan.

بمقدار ٢ كوب ماء ويضاف إلى اللحم حتى يغلي مع التحريك المستمر.

٤ ـ يغسل الأرز ويضاف مع الشعيرية إلى اللحم أيضاً مع استمرار التحريك إلى أن ينضج الأرز ثم يضاف السمن ويرفع عن النار ويسكب في أطباق عميقة نوعاً ما ويقدم وهو من الأطباق المشهورة في بلاد المغرب ويقدم في شهر رمضان الكريم.

That soup suffices ten persons.

تكفي لعشرة أشخاص



Sayrosobsoban
«Indonesia»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)
1/4 cauliflower
2 medium potatoes
3 carrots
3 zucchini
1/4 kg. of green bean
1 onion
4 cloves of garlic.
3 green onions
1/4 cup of vegetable oil
1 teaspoon of salt
1/4 teaspoon of Aji - no - moto salt
1 small piece of fresh ginger
1 small piece of fresh curcuma
1/4 teaspoon of black pepper
1/4 teaspoon of cinnamon

Preparation:

1 - Boil the meat in 3 cups of water. Before its well cooked, cut the beans into big pieces. Also, cut the zucchini, the potatoes, the cabbage and the carrots into cubiforms then add the all to the meat after about10 minutes.

2 - Cut the green onions into small pieces and add them to the meat. Cut half of the onion, peel the garlics and mix both of them in the electric mixer together with the salt and the rest of the spices.

3 - Cut the other half of the onion into

سايورسبسبان
«إندونيسيا»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة أوصال
١/٤ رأس ملفوف
٢ بطاطس متوسط الحجم
٣ حبات جزر
٣ حبات كوسة
١/٤ كيلو فاصوليا خضرة
١ بصلة
٤ فصوص ثوم
٣ بصل أخضر
١/٤ كوب زيت نباتي
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ ملعقة صغيرة ملح أجينوموتو
١ قطعة صغيرة زنجبيل طازج
١ قطعة صغيرة كركم طازج
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٤ ملعقة صغيرة قرفة

طريقة العمل:

١ ـ تسلق اللحمة بمقدار ٣ أكواب ماء وقبل النضج بقليل تقطع الفاصوليا قطع كبيرة وتضاف إلى اللحمة ثم يقطع الجزر إلى مكعبات ثم يضاف إلى اللحمة ثم تقطع البطاطس مكعبات وتضاف إلى اللحمة بعد ١٠ دقائق تقريباً.

٢ ـ يقطع الملفوف إلى مكعبات والكوسة تقطع إلى مكعبات وتضاف إلى اللحمة ويقطع البصل الأخضر إلى قطع صغيرة ويضاف أيضاً ثم تقطع نصف البصلة ويقشر الثوم ثم تخلط في الخلاط مع الملح وباقي البهارات.

٣ ـ تقطع باقي البصلة إلى قطع صغيرة وتقلب في

small pieces, fry it in the oil till the colour becomes red and put it aside in a small plate. Using the same oil, put the mixed spices in it and stir the mixture well. Add it to the meat, leave the mixture for 10 minutes to boil, pour it out in the serving plate and garnish it by the fried onion. Serve it hot with the white rice.

الزيت إلى أن تتحمر ثم ترفع في طبق صغير جانباً ثم يوضع الخليط من البهارات في نفس الزيت ويقلب جيداً ثم يضاف إلى اللحمة ويترك يغلي لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يسكب في طبق التقديم ويزين بالبصل المحمر ويقدم معه أرز أبيض ساخناً.



Sobsoban Soup (Sheep's Trotter's)

«Indonesia»

Ingredients:

1 cow's trotter or 4 sheep's trotters

1 tablespoon of salt

2 small onions

1/2 teaspoon of curcuma

1/4 package of celery

1/2 teaspoon of black pepper

1/4 cup of vegetable oil

5 cloves of garlic.

1/2 teaspoon of Ajinomoto salt

1/4 teaspoon of fresh ginger

1/4 teaspoon of fresh aromatic root (galingale)

Preparation:

1 - Clean up the trotter, cut it, scour it by flour and boil it in 4 cups of water (or as it needs). Add 1 teaspoon of salt. Leave the pan over the flame till it boils. Take out the foam, lower the heat and cover the pan till it is well cooked.

2 - Mix all the spices in the mixer, add the rest of the salt and the ajinomoto salt. Cut the onions into slices and fry them in the oil till the colour becomes golden. Take them out, place the mixed spices in the same oil and stir them well.

شوربة سُبْسبان (كوارع)

«إندونيسيا»

المقادير:

١ كوارع بقري أو ٤ غنمي

١ ملعقة كبيرة ملح

٢ بصل صغير

١/٢ ملعقة صغيرة كركم

١/٤ ربطة كرفس

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

١/٤ كوب زيت

٥ فصوص ثوم

١/٢ ملعقة صغيرة ملح أجينوموتو

١/٤ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج

١/٤ ملعقة صغيرة خولنجان طازج

طريقة العمل:

١ ـ تنظف الكوارع وتقطع ثم تغسل بالدقيق وتسلق على النار في ٤ أكواب ماء أو حسب الحاجة ويضاف ١ ملعقة صغيرة ملح وتترك على النار حتى تغلي، ثم يرفع الزفر ويغطى القدر وتخفض الحرارة ويترك إلى أن ينضج.

٢ ـ تخلط جميع البهارات في الخلاط ويضاف إليها باقي الملح وملح الأجينوموتو، ثم يقطع البصل إلى شرائح ويقلب بالزيت إلى أن يصبح لونه ذهبي فاتح ثم يرفع البصل من الزيت وتوضع البهارات المخلوطة في نفس الزيت وتقلب جيداً.

3 - Cut the celery into small pieces and add it to the spices. When the trotter is well cooked, add the spices to it. Leave the soup boiling for 5 minutes, pour it out in a deep dish, garnish it with the fried onions and serve it hot with the white rice.

٣ ـ يضاف الكرفس المقطع إلى قطع صغيرة إلى البهارات، وبعد نضج الكوارع تضاف البهارات وتترك الشوربة تغلي على النار لمدة ٥ دقائق ثم تسكب في طبق عميق وتزين بالبصل المحمر وتقدم ساخنة مع الأرز الأبيض.

VEGETABLES

الخضروات



Vegetables consist of essential items which our bodies need such as vitamins, proteins, carbohydrates, fats and others. In order to preserve these items in a good condition pay attention to the following:

1 - You have to choose the fresh vegetables because they decay fast. They are prefered to be small and their fibers are soft.

2 - You have to choose the green ones whose staples are breakable and not withered.

3 - Cook them well to soften their fibers so that they become easy to digest.

4 - Do not overcook the vegetables in order not to destroy the vitamins and lose the mineral salts or the vegetables' colours, shape and tastes.

تتكون الخضروات من أغلب المواد الأساسية التي تحتاجها أجسامنا من فيتامينات وبروتينات ونشويات ومواد دهنية وغيرها وللمحافظة على هذه المواد بشكلها الطبيعي علينا مراعاة ما يلي:

١ ـ يجب اختيار الخضروات طازجة لأنها سريعة العطب، ويفضل أن تكون صغيرة ولينة الألياف.

٢ ـ يجب اختيارها خضراء اللون وعروقها سهلة الكسر غير ذابلة.

٣ ـ يراعى أن يكون الطهو كافياً بحيث تلين الألياف لتصبح سهلة الهضم.

٤ ـ لا تطهى الخضار أكثر مما تحتاج حتى لا تتلف الفيتامينات وتفقد الأملاح المعدنية، ولكي يبقى الطعام على لون الخضار بقدر الإمكان وشكلها وطعمها.



Filled Zucchinis with Yoghurt

«Lebanon»

Ingredients:

1 kg. of zucchini (small size)
1 teaspoon of mixed spices
2 cups of rice (long grain)
1 teaspoon of salt
1/2 kg. of mince meat
2 teaspoons of starch
1 big onion
1/4 cup of pinenut
2 cups of yoghurt
1 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Empty the zucchinis from inside by the well known digger. They must not be too much empty.

2 - Boil the rice with water whose height is 3 cm above the rice. Add the salt (as desired) and leave it till it is well cooked then turn off the flame.

3 - Cut the onion into fine pieces, fry it then the pinenuts till their colour become brown. Add the meat and stir it till it is well cooked. Then add the salt and the spices.

محشي الكوسة باللبن

«لبنان»

المقادير:

١ كيلو كوسة حجم صغير
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٢ كوب أرز طويل الحبة
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كيلو لحم مفروم
٢ ملعقة نشا
١ بصلة كبيرة
١/٤ كوب صنوبر
٢ كوب لبن رائب أو لبن زبادي
١ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ تفرغ حبات الكوسة من الداخل بواسطة أداة خاصة معروفة لدى الجميع على ألا تكون مفرغة كثيراً.

٢ ـ يسلق الأرز بالماء بحيث يكون ارتفاع الماء أعلى من سطح الأرز ٣سم ثم يضاف الملح حسب الرغبة ويترك إلى أن ينضج ثم يرفع عن النار.

٣ ـ يقطع البصل فرماً ناعماً ويقلّب بالزيت ثم يضاف إليه الصنوبر حتى يحمر ثم يضاف إليه اللحمة وتقلّب جيداً إلى أن تنضج ثم يضاف الملح والبهار.

4 - Fry the zucchinis a little of, fill them by the meat, arrange them in a deep tray or pan. Put the yoghurt in a small pan, and melt the starch well in it. Place it over the flame and stir the yoghurt continually till it boils.

5 - Add 1/2 cup of water to the zucchinis, put them over the flame for about 10 minutes, add the boiled yoghurt, leave the pan over the flame for 10 minutes, pour them in a deep dish and garnish them by the fried pine nuts.

6 - Heat 3 tablespoons of oil, add it to the well cooked rice and laddle it in a flat plate. You may put the filled zucchinis on the rice plate, then pour out some of the yoghurt over the rice and garnish it with the fried pine nuts. You may use tomatoes's juice or the sauce (which is dissolved by water) instead of the yoghurt.

٤ ـ تحمر حبات الكوسة بالزيت تحمير خفيف ثم تحشى باللحمة وترص في صينية عميقة أو قدر، ثم يوضع اللبن في قدر صغير ويضاف إليه النشا بحيث يذوب جيداً في اللبن ثم يوضع على النار ويستمر في التحريك إلى أن يغلي اللبن.

٥ ـ يضاف ١/٢ كوب من الماء إلى الكوسة ثم توضع على النار لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يضاف إليه اللبن المغلي ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يسكب في طبق عميق ويجمل بالصنوبر المقلي.

٦ ـ يسخن ٣ ملاعق زيت ثم تضاف إلى الأرز بعد النضج ثم يغرف في طبق مفرود ويمكن وضع حبات الكوسة فوق طبق الأرز ثم يسكب بعض اللبن على الأرز ويجمل بالصنوبر ويمكن استبدال اللبن بعصير الطماطم أو صلصة الطماطم المخففة بالماء.



Filled Eggplants & Zucchinis

«Palestine»

Ingredients:

1 kg. of zucchini (small size)
1 tablespoon of salt
1 kg. of eggplant (small size)
1 teaspoon of mixed spices
5 cups of Egyptian rice
Mint for the zucchini
1/2 kg. of mincemeat
4 cups of tomato juice
3 tablespoons of fat or 1/2 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Wash and strain the rice. Add to it the meat, the fat, the salt, and the spice. Stir the all well.

2 - Wash and cut the eggplants' and the zucchini' necks by a knife. Empty them by the digger. Leave the zucchini little of thick.

3 - Smash 6 mint leaves with some salt. Add them to 2 cups of water. Cover the zucchini by this water then strain them and fill them with the mixture. The filling should be 2/3 of the zucchini. Do not push the filling strongly to let the rice be well cooked.

محشي الكوسة والباذنجان

«فلسطين»

المقادير:

١ كيلو كوسة صغيرة
١ ملعقة كبيرة ملح
١ كيلو باذنجان صغير
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٢ ١/٢ اكواب أرز مصري
نعناع للكوسة
١/٢ كيلو لحمة مفرومة
٤ اكواب عصير طماطم
٣ ملاعق كبيرة سمن أو ١/٢ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ يغسل الأرز ويصفى ثم تضاف إليه اللحمة والسمن والملح والبهار ويقلب الجميع جيداً.

٢ ـ تغسل الكوسة والباذنجان ويقطع العنق بالسكين ثم تفرغ من الداخل بمحفرة خاصة بحيث تبقى الكوسة سميكة نوعاً ما.

٣ ـ يدق ٦ورقات من النعناع مع قليل من الملح ويضاف إلى ٢كوب من الماء ثم توضع حبات الكوسة وتغمر بالماء جيداً ثم تصفى من الماء وتحشى بالحشوة السابقة بحيث تكون الحشوة تملىء ٢/٣ حبات الكوسة ولا تضغط جيداً لترك مجال للأرز حتى ينضج.

4 - Put a little of zucchini pulp in the bottom of the pan, arrange the filled zucchini, add 1/2 cup of boiled water, place the pan over the flame, add 2 cups of tomatoes' juice, lower the heat and leave the pan for 45 minutes. In order not to let the zucchini split, take them out, arrange them in the serving plate and put the juice in a deep dish beside the zucchini as a sauce.

5 - Similarly, empty the eggplants (like the zucchini). Let them be thinner, Wash them with salt and water only, strain, fill and cook them exactly like the zucchini. You even can cook both of them in one pan.

٤ ـ يوضع قليل من لب الكوسة في قاع القدر ثم ترص حبات الكوسة ويضاف ١/٢ كوب من الماء المغلي إلى القدر ثم يوضع على النار ثم يضاف مقدار ٢ كوب من عصير الطماطم ويترك يغلي ثم تخفض الحرارة ويترك لمدة ٤٥ دقيقة ثم ترفع حبات الكوسة من العصير حتى لا تتشقق وترص في طبق التقديم ويوضع عصير الطماطم في طبق عميق بجانب الكوسة كشربة.

٥ ـ أما الباذنجان فيفرغ مثل الكوسة ولكن أقل سمكاً وتغسل الحبات بالماء والملح فقط ثم تصفى وتحشى بطريقة الكوسة تماماً وتطبخ بنفس الطريقة ويمكن طبخهما في قدر واحد.



The Master of Filling (Shikh Elmahshi)

«Syria, Lebanon, Palestine, Jordan & Turky»

Ingredients:

1 kg. of eggplant (small and long)
2 big onions
1 kg. of zucchini (small size)
1/4 cup of pinenut
1/2 kg. of mincemeat
1/4 cup of vegetable oil
1cup of strained tomto juice
1 tablespoon of salt
1/2 cup of tahini
1 teaspoon of black pepper
2 cups of water
1 big lemon

Preparation:

1 - Cut the onions into fine pieces and fry them with pinenut. Add to them the meat, the salt, the black pepper and leave the meat to be well cooked then to be cold.

2 - Wash and stripe the eggplants or peel them (if you don not like striping). Fry them till the colour becomes red. Leave them to cool.

3 - Open their sides, fill them with the

شيخ المحشي

«بلاد الشام، تركيا»

المقادير:

١ كيلو باذنجان صغير وطويل
٢ بصلة كبيرة
١ كيلو كوسة صغيرة
١/٤ كوب صنوبر
١/٢ كيلو لحمة مفرومة
١/٤ كوب زيت نباتي
١ كوب عصير طماطم مصفى
١ ملعقة كبيرة ملح
١/٢ كوب طحينة
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ كوب ماء
١ ليمون كبير

طريقة العمل:

١ ـ يفرم البصل فرماً ناعماً ثم يقلّب بالزيت مع الصنوبر وتضاف إليه اللحمة المفرومة ثم يضاف الملح والفلفل ويترك حتى تنضج اللحمة ويترك ليبرد.

٢ ـ يغسل الباذنجان ثم يقشر على شكل خطوط ولمن لا يرغب القشر يمكن تقشير كل الحبة ثم يقلى الباذنجان إلى أن يتحمر ويترك ليبرد.

٣ ـ تفتح حبات الباذنجان من الجانب وتحشى باللحم

meat, arrange them in an oven tray and add the tomatoes' juice. Put the tray in the oven (till Mahshie is well cooked) for about 20 minutes. Serve them with rice.

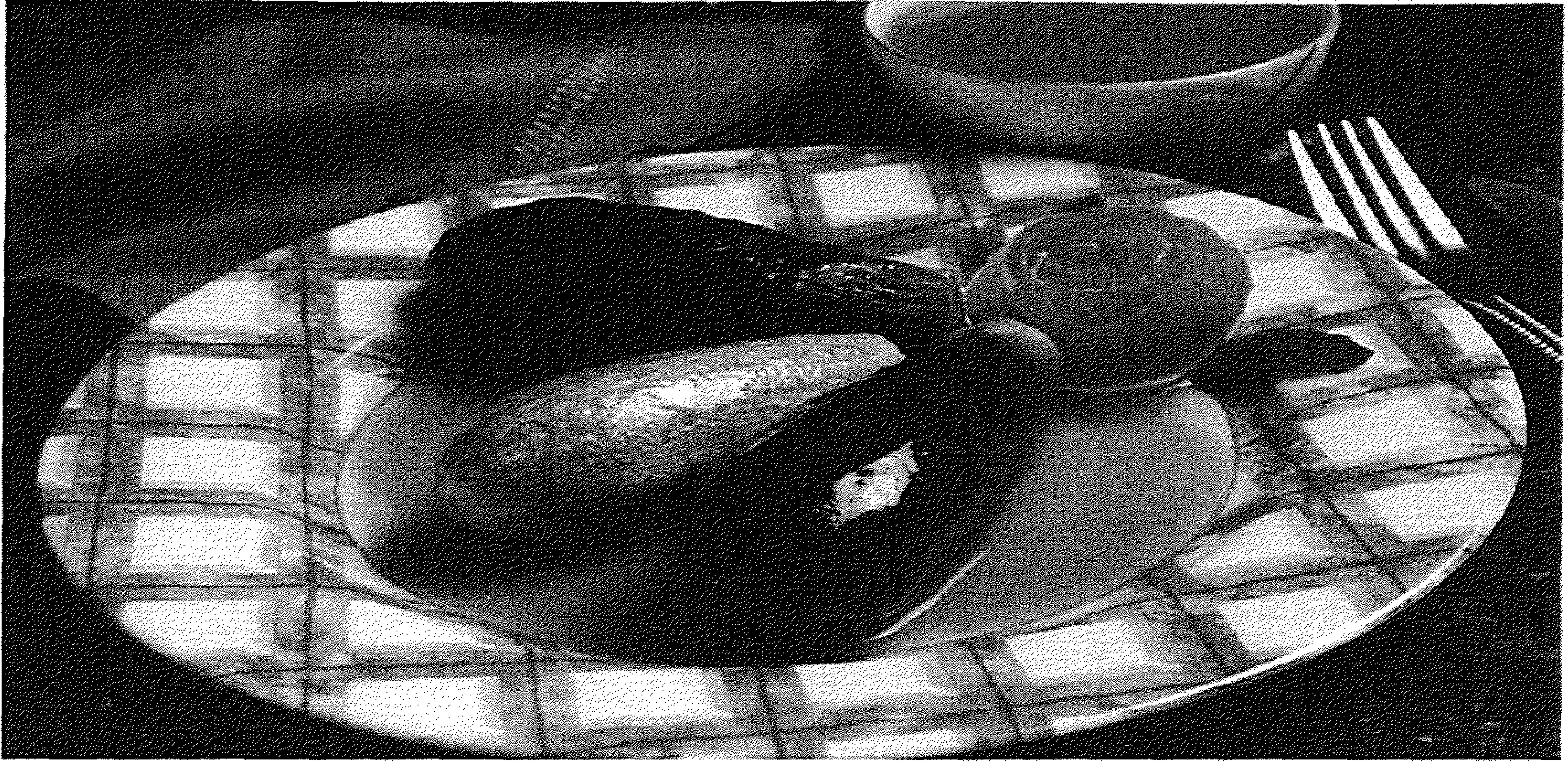
4 - Zucchini should be washed well. Cut their necks. Empty them. Leave them little of thick, (do not peel them). Fry them a little, then fill them all with the same filling.

5 - Cook the zucchini with either tomatoes' juice or tahini. If you choose the tahini, you have to add lime's juice. Mix them well till the mixture becomes tenacious and its colour turns to be white. Add the water to it gradually, stir continually. Finally, add it to the zucchini in an oven tray. Put it in the oven for 15 minutes. serve it hot with rice with vermicelli.

المفروم ثم ترص في صينية الفرن ثم يضاف عصير الطماطم وتوضع الصينية في الفرن حتى تنضج لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً وتقدم ساخنة مع الأرز.

٤ ـ أما الكوسة فتغسل جيداً وينزع العنق بالسكين وتفرغ من الداخل بحيث تكون سميكة نوعاً ما وتقلى بالزيت بدون تقشير وتحمر تحمير خفيف ثم تحشى بنفس الحشوة.

٥ ـ تطبخ الكوسة مع عصير الطماطم أو مع الطحينة بحيث يضاف عصير الليمون إلى الطحينة ويخلط جيداً حتى يصبح لونه فاتح ومتماسك ثم يضاف إليه الماء تدريجياً مع التحريك المستمر ثم يضاف على حبات الكوسة في صينية الفرن وتوضع في الفرن أو على الموقد لمدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة مع الأرز بالشعيرية.



Filled Eggplants & Marrows

«Egypt»

Ingredients:

1 kg. of small zucchini	3 teaspoons of fat
1 kg. of small eggplant	1 tablespoon of salt
5 cups of Egyptian rice	1 teaspoon of mixed spices
1/2 kg. of mincemeat	3 tablespoons of tomato paste
1 package of choped dill	1 package of choped parsley
2 onions (cut into fine pieces)	4 cups of boiled water
2 tomatoes(cut into fine pieces or shopped)	

Preparation:

1 - Empty both the eggplants and the zucchini as has been explained before. Wash the rice and add to it the rest of the ingredients except the sauce and the water.

2 - Fill 3/4 of them and arrange them in a pan. Dissolve the sauce with the boiled water, pour it out in the pan. Put the pan over a high flame then reduce it and leave the pan for 45 minutes.

3 - Put the Mahshie in the serving plate and pour out its soup in a deep one.

4 - You may prepare different kinds of Mahshie using the same filling. It consists of 1/4 kilo of each of the following: Potatoes, Zucchini, Tomatoes, Green Chili Peppers, 1/2 kilo of eggplants Put them in the oven - tray, then in the oven for 45 minutes.

محشي الكوسة والباذنجان

«مصر»

المقادير:

١ كيلو كوسة صغير	٣ ملاعق صغيرة سمن
١ كيلو باذنجان صغير	١ ملعقة كبيرة ملح
٢ ١/٢ كوب أرز مصري	١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١/٢ كيلو لحمة مفرومة	٣ ملاعق كبيرة صلصة طماطم
١ ربطة شبت مفروم	١ ربطة بقدونس مفروم
٢ بصل مفروم ناعم	٤ أكواب ماء مغلي
٢ حبة طماطم مقطعة صغيرة جداً أو مبشورة	

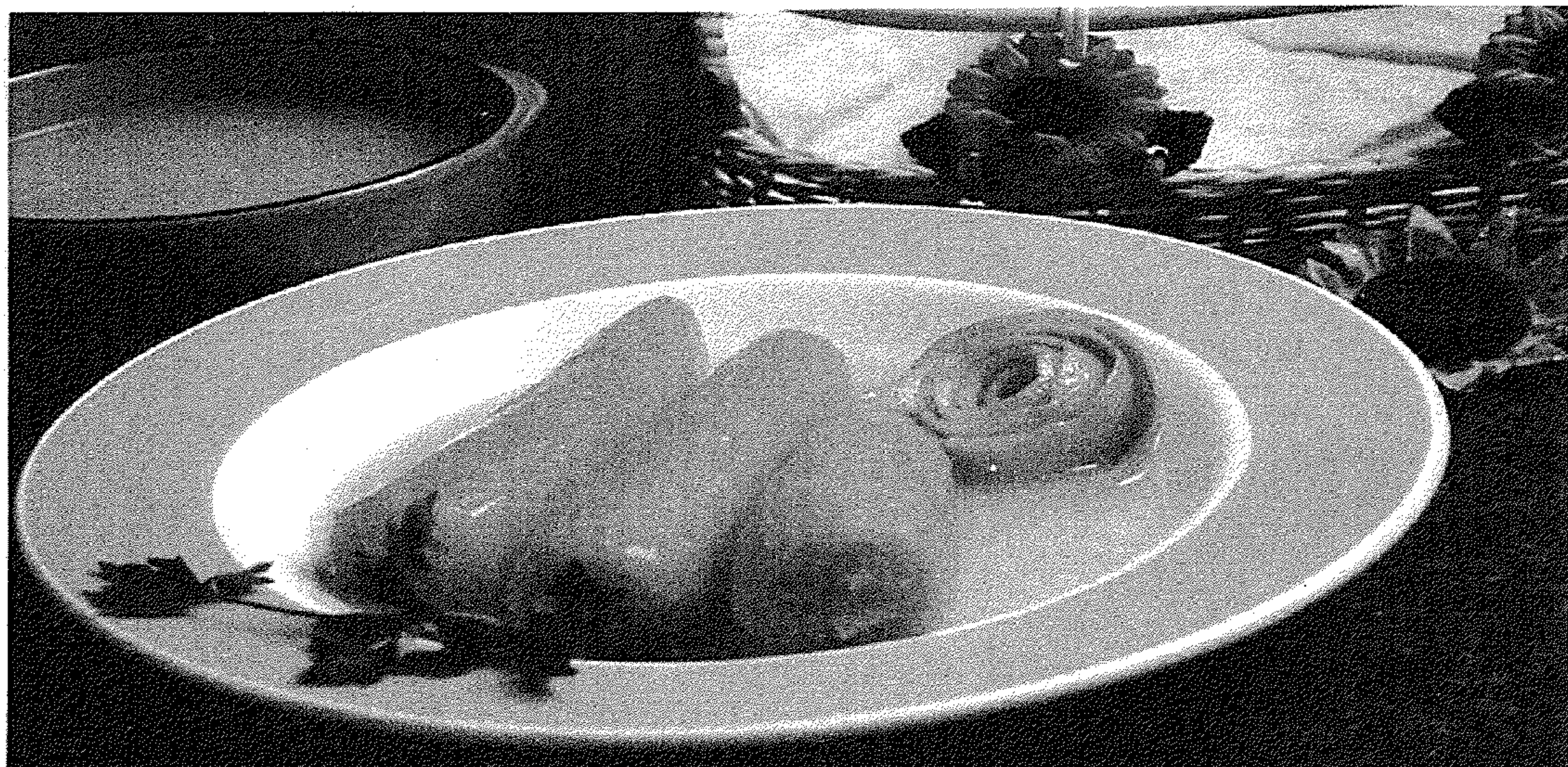
طريقة العمل:

١ ـ تفرغ الكوسة والباذنجان كما سبق شرحه، ويغسل الأرز وتضاف إليه اللحمة وبقية المكونات ماعدا الصلصة والماء.

٢ ـ تحشى حبات الكوسة والباذنجان ٣/٢ الحبة ثم توضع في قدر وتخفف الصلصة بالماء المغلي ثم تضاف على الكوسة والباذنجان في القدر ثم يوضع القدر على نار عالية ثم تخفض الحرارة ويترك لمدة ٤٥ دقيقة.

٣ ـ يغرف المحشي في طبق التقديم وتسكب الشربة الناتجة في طبق آخر عميق.

٤ ـ يمكن تحضير محشي مشكل بنفس الحشوة وذلك مكون من ٤/١ كيلو بطاطس، ٤/١ كيلو كوسة،٢/١ كيلو باذنجان، ٤/١ كيلو طماطم، ٤/١ كيلو فلفل رومي، ثم يوضع المحشي في صينية الفرن ويوضع في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة.



Filled Carrot

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of big carrot	2 teaspoons of salt
1/4 kg. of mince meat	1 teaspoon of mixed spices
1 1/2 cups of Egyptian rice	2 tablespoons of starch

3 cups of orange juice or tamarind

3 tablespoons of fat or 1/4 cup vegetable oil

Preparation:

1 - Peel the carrots, cut their burs, empty them carefully (they have to be thick) and wash them by water together with salt.

2 - Wash the rice, add it to the meat as well as the fat (or the oil) and 1 teaspoon of salt and spices. Stir the all well. Fill 2/3 of the carrots, arrange them in a pan, add 1/2 cup of water and put the pan over a middle heat.

3 - Melt the starch in the orange juice with a teaspoon of salt. Place it on the flame, stir continually till it boils and be thick.

4 - Add it to the carrots, reduce the heat and leave Mahshi for 1/2 an hour or till it is well cooked. Pour them out in a serving plate and serve them hot. You can use tamarind instead of orange juice but without starch.

محشي الجزر

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو جزر حبات كبيرة	٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ كيلو لحمة مفرومة	١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ ١/٢ كوب أرز مصري	٢ ملعقة كبيرة نشا

٣ أكواب عصير برتقال أو تمر هندي

٣ ملاعق كبيرة سمن أو ١/٤ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ تقشر حبات الجزر وينزع القمع ثم تفرغ من الداخل بحرص بحيث تكون سميكة نوعاً ما ثم تغسل بالماء والملح.

٢ ـ يغسل الأرز ثم يضاف إلى اللحمة ويضاف السمن أو الزيت وملعقة من الملح والبهار ويقلّب جيداً ثم تحشى حبات الجزر بمقدار ثلثين الحبة ثم ترص الجزرات في قدر ويضاف إليها مقدار ١/٢ كوب من الماء ثم توضع على نار معتدلة.

٣ ـ يذوب النشا في عصير البرتقال وملعقة من الملح ثم يوضع على النار ويستمر بالتحريك إلى أن يغلي البرتقال ويصبح سميكاً نوعاً ما.

٤ ـ يضاف عصير البرتقال إلى الجزر وتخفض الحرارة ويترك لمدة ١/٢ ساعة أو إلى أن ينضج الجزر ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم ساخن، ويمكن استبدال البرتقال بالتمر هندي ولكن بدون النشا.



Filled Cabbages

«Palestine»

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat
1 tablespoon of salt
3 cups of Egyptian rice
1 teaspoon of mixed spices
10 cloves of garlic
1 teaspoon of cumin
1/4 cup of vegetable oil or fat
2 lemons
2 medium cabbages

Preparation:

1 - Separate the cabbages's leaves, put them in a boiled water over the flame for 3 minutes or till they become soft. Cut lengthwise each leaf into two parts. Take out the thick middle staple.

2 - Wash and strain the rice, and add it to the meat. Crush half the garlics and add them to the rice. Also add the fat, the cumin and the mixed spices. Stir all well.

3 - Put some of the thick staples on the pan's bottom. Put a tablespoon of the filling on the cut - side of cabbage leaf,

محشي الملفوف

«فلسطين»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة مفرومة
١ ملعقة كبيرة ملح
٣ أكواب أرز مصري
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٢ رأس ثوم
١ ملعقة صغيرة كمون
١/٤ كوب سمن أو زيت نباتي
٢ ليمون
٢ رأس ملفوف متوسط الحجم

طريقة العمل:

١ ـ يفكك الملفوف ثم يوضع في ماء مغلي على النار لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح طرياً ثم تقسم كل قطعة إلى قسمين بالطول ويزال العرق الأوسط الغليظ.

٢ ـ يغسل الأرز ويصفى ثم يضاف إلى اللحمة المفرومة، ويقشر مقدار رأس من الثوم ثم يدق ثم يضاف إلى الأرز ويضاف كذلك السمن والملح والكمون والبهار المشكل ويقلب جيداً.

٣ ـ توضع بعض العروق الغليظة المنزوعة سابقاً في أسفل القدر، ثم يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة على الطرف المقطوع من الملفوف ثم تثنى الأطراف

incline the side a little, press on while rolling it by your fingers and so on till you finish them all.

4 - The centre of the cabbage will be filled by putting the filling in the middle and cover it with the leaves (like a flower or a small cabbage). Place it in the middle of the pan's bottom. Arrange the rest of the filled cabbages around and upon it. Put the rest of garlics between each layer. Cover the filled cabbages with hot water and add 1 teaspoon of salt.

5 - Place the pan over a flame for 10 minutes, then reduce the heat. After 1/2 an hour, add lime - juice and leave the pan for 15 minutes or more till Mahshi is well cooked. Arrange Mahshi in the serving plate. serve it with yoghurt.

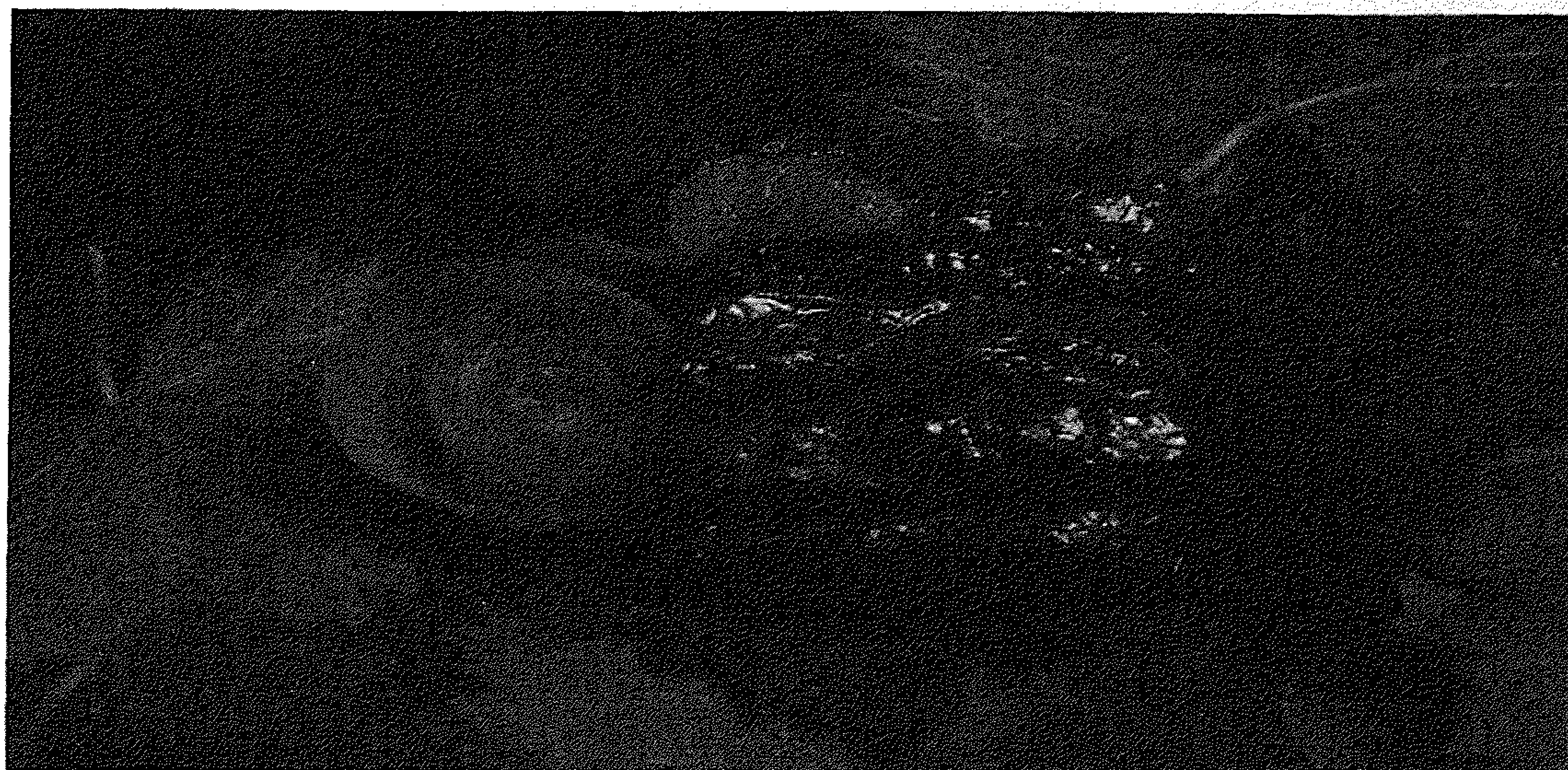
قليلاً وتلف بالإصبع مع الضغط بأطراف الأصابع حتى تلف جيداً وهكذا حتى تنتهي الكمية.

٤ ـ يلف قلب الملفوف بحيث توضع الحشوة في الوسط وتلف الأوراق على بعضها بحيث تبدو ملفوفة صغيرة ثم توضع في وسط القدر ويرص باقي الملفوف بجانبها ثم توضع حبات الثوم المقشرة بين الطبقات ثم يغمر الملفوف بالماء الساخن ويضاف إليه ١ ملعقة صغيرة من الملح بحيث يكون ارتفاع الماء مساوياً لسطح الملفوف.

٥ ـ يوضع القدر على نار حامية لمدة ١٠ دقائق ثم تخفض الحرارة وبعد ١/٢ ساعة يضاف عصير الليمون ويترك حتى ينضج الملفوف لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر قليلاً ثم يغرف في طبق التقديم ويقدم معه اللبن الزبادي.

This dish is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر فيديو في قسم الأرز



Filled Grape - Leaves with Oil (Yalingey)

«Syria, Lebanon, Palestine, Jordan & Turky»

Ingredients:

1 kg. of grape leaves
2 pakages of mint
3 cups of Egyptian rice
1 cup of olive oil
3 packages of parsley
2 tablespoons of salt
7 tomatoes
1 teaspoon of mixed spices
3 big onions
3 lemons

Preparation:

1 - If the grape - leaves are fresh (not cnned), cut their necks, wash and arrange them upon each other. Put them in a boiled water over the flame for 2 minutes. Take them out and strain them.

2 - To prepare the filling: Wash and cut the parsely and the onions, tomatoes into fine pieces. Pulck and cut the mint into fine pieces then add it to them. Wash the rice and add it to them.

3 - Add the spiccs, lime's juice, 1 teaspoon of salt and 1/2 cup of olive oil.

ورق العنب بالزيت (يلنجي)

«بلاد الشام، تركيا»

المقادير:

١ كيلو ورق عنب
٢ ربطة نعناع
٣ أكواب أرز مصري
١ كوب زيت زيتون
٣ ربطات بقدونس
٢ ملعقة كبيرة ملح للحشو وللطبخ
٧ حبات طماطم
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٣ بصلات كبيرة
٣ حبات ليمون

طريقة العمل:

١ ـ إذا كان ورق العنب طازج ينزع العنق من الورق وتغسل الورقات ثم ترص فوق بعض وتوضع في قدر مع الماء المغلي وتترك على النار لمدة دقيقتين ثم ترفع من القدر وتصفى.

٢ ـ لتحضير الحشوة تغسل الخضروات ويقطف النعناع وتفرم جميع الخضروات والبصل ناعماً، ويغسل الأرز ويضاف إلى الخضار.

٣ ـ تضاف البهارات والليمون إلى الخضار مع ملعقة من الملح و١/٢ كوب زيت ويقلب الجميع جيداً، ثم تحشى ورقات العنب على الوجه الخشن بمقدار ملعقة

Stir them well. Use the rough sides of the leaves to be filled in with the mixture. So, put 1 tablespoon ful of the filling on the wide leaf's side, incline the sides a little, don't press on while rolling them and so on. Arrange them all in a pan.

4 - Pour out the remaining olive oil and the lime - juice over the leaves in the pan. Cover the filled grape leaves with a flat heavy plate, then cover them all with water whose height should be 2cm over the leaves so as to be well cooked. Add the rest of the olive oil and the salt. Let the heat be high for 5 minutes, then reduce it for 1 hour or till Mahshi is well cooked. Turn the pan over in the serving plate, leave it to cool and serve Mahshi cold.

كبيرة بحيث توضع الحشوة على طرف الورقة العريض ويلف على الحشوة، ثم تلف جوانب الورقة وتبرم بدون ضغط وترص في قدر وهكذا إلى أن تنتهي الكمية.

٤ ـ يسكب الزيت والليمون الباقي من الحشوة على الورق في القدر ثم يغطى ورق العنب بطبق مفرود ثقيل نسبياً ويغمر بالماء المغلي بحيث يكون ارتفاعه أعلى من سطح الورق ٢سم تقريباً لينضج تماماً، ثم يضاف باقي زيت الزيتون والملح ويترك على نار مرتفعة لمدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة ويترك على النار لمدة ١ ساعة أو إلى أن ينضج تماماً ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد ثم يقدم بارداً.

This dish is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأرز



Filled Grape Leaves with Mincemeat

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of grape leaves

2 lemons

1/2 kg. of mincemeat

2 tablespoons of salt

3 cups of Egyptian rice

1 teaspoon of mixed spices

1/2 cup of oil

2 tomatoes for garnishing

2 tablespoons of fat (for garnishing)

1 big onion

Preparation:

1 - Cut the onion into fine pieces. Wash the rice, add both of them to the mincemeat as well as the oil, 1 teaspoon of salt and the spices. You may cut 2 tomatoes and a package of parsely to small pieces and add them to the mixture.

2 - Use the rough sides of the leaves to be filled in with the mixture. So, put a teaspoon of the filling on the wide leaf's side, incline the sides little, press on while rolling it and so on.

ورق العنب باللحم

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو ورق عنب

٢ ليمون

١/٢ كيلو لحم مفروم

٢ ملعقة كبيرة ملح للحشو وللطبخ

٣ أكواب أرز مصري

١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

١/٢ كوب زيت

٢ طماطم للوجه

٢ ملعقة كبيرة سمن للوجه

١ بصلة كبيرة

طريقة العمل:

١ ـ يفرم البصل ناعم جداً، ويغسل الأرز ويضاف مع البصل إلى اللحم، ثم يضاف الزيت وملعقة ملح والبهار وممكن إضافة ٢ طماطم مقطع صغيرة وربطة بقدونس مفرومة ناعم حسب الرغبة.

٢ ـ تحشى أوراق العنب على الوجه الخشن بمقدار ملعقة صغيرة من الحشوة بحيث توضع على الطرف العريض ويلف على الحشوة، ثم تلف الجوانب وتبرم الورقة مع الضغط عليها حتى تنتهي الكمية.

3 - You can put a well cooked sheep's ribs or trotters on the pan's bottom. Then arrange the filled grape leaves on them. Cut and add tomatoes on their face. Cover the pan by using a flat heavy plate.

4 - Cover them all with boiled water (it should be equal to the leaves' level). Add the salt and put the pan over a high flame for 5 minutes then reduce it for 1/2 an hour. Meanwhile, add lime's juice and the fat to the leaves. You can also add 2 green hot peppers with the tomatoes on the face (as desiered). Serve Mahshi hot.

٣ ـ يمكن وضع ريش (ضلوع غنمي)أو كوارع غنمي ناضجة في قاع القدر ثم يرص عليها ورق العنب وتقطع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف على وجه القدر، يغطى القدر بطبق مفرود ثقيل نوعاً ما.

٤ ـ يغمر الورق بالماء المغلي بحيث يكون ارتفاعه مساوياً لسطح ورق العنب ثم يضاف الملح ويوضع على نار مرتفعة مدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة ويترك لمدة ٢/١ ساعة ثم يضاف عصير الليمون ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج، ثم تضاف السمن ويرفع عن النار ويمكن إضافة ٢ فلفل أخضر حار مقطع على الوجه مع الطماطم حسب الرغبة ويقدم ساخناً.

This dish is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأرز.



Filled Vegetables
«Saudi Arabia»

Ingredients:

3 Zucchini (small size)
3 chili peppers
3 onions (medium)
3 potatoes (medium)
3 tomatoes (medium)
3 long Turkish peppers
3 cups of tomato juice
1 tablespoon of tomato paste
3 tablespoons of vegetable oil
1 teaspoon of salt
2 lemons

Ingredients of filling:

1 kg. of mincemeat
1 cup of rice (long grain)
1 tablespoon of tomato paste
3 tablespoons of vegetable oil
2 onions (cut into fine pieces)
1/2 pakage of choped parsley
1/2 pakage of choped dill
1/2 pakage of choped green coriander
1 teaspoon of salt
1 tablespoon mixed spices of (coriander seeds, cumin, black pepper,cinamon, aromaric root, nutmeg and citrate.)

Preparation:

1 - Empty the vegetables from inside then wash them. Cut the onions into fine pieces, add them to the mincemeat

محشي الخضار المشكّلة
«السعودية»

المقادير:

٣ حبات كوسة صغيرة
٣ حبات فلفل رومي
٣ حبات بصل متوسط الحجم
٣ حبات بطاطس متوسطة الحجم
٣ حبات طماطم متوسطة الحجم
٣ حبات طويلة من الفلفل التركي
٣ اكواب عصير طماطم
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٣ ملاعق زيت نباتي
١ ملعقة صغيرة ملح
٢ ليمون

مقادير الحشوة:

١ كيلو لحمة مفرومة
١ كوب أرز طويل الحبة
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٣ ملاعق زيت نباتي
٢ بصل مفروم ناعم
١/٢ ربطة بقدونس مفروم
١/٢ ربطة شبت مفروم
١/٢ ربطة كزبرة خضراء مفرومة
١ ملعقة صغيرة ملح
ملعقة كبيرة بهار مشكل (فلفل أسود، كزبرة جافة، كمون، قرفة، خولنجان، جوزة الطيب، ملح ليمون)

طريقة العمل:

١ ـ تفرغ الخضار من الداخل ثم تغسل بالماء ثم يضاف البصل المفروم إلى اللحمة وباقي المكونات ثم تحشى بها الخضار بحيث يترك ١سم فارغاً.

together with the rest of the contents and start filling the vegetables. Don't forget to leave 1 cm empty.

2 - Arrange them in a tray. Add the tomatoes' juice, the paste, the lime's juice, the salt and little of amount of water. Place the tray over a middle heat. Cover it and leave it for 1/2 an hour or till Mahshi is well cooked. Then serve Mahshi hot.

3 - You may cook each sort of vegetables alone. Use the same recipe.

٢ ـ توضع الخضار في صينية ثم يضاف عصير الطماطم والصلصة وعصير الليمون والملح وقليل من الماء ثم يوضع على نار معتدلة ويغطى ويترك مدة ١/٢ ساعة أو حتى ينضج ثم يقدم ساخناً.

٣ ـ يمكن طبخ كل نوع من الخضار على حدة وبنفس الطريقة.



Okra with Oil

«Lebanon, Syria»

Ingredients:

1/2 kg. of green okra (small)	1 pakage of choped green coriander
2 onions	10 cloves of garlic
1/2 kg of tomato	1 cup of boiled water
1/2 cup of olive oil	1 tablespoon of salt
2 lemons	

Preparation:

1 - Cut the onions and the garlics into slices. Fry them in the hot oil. Cut the green coriander into big pieces. Add them and the salt to the onions. Stir them for 2 minutes over a high heat.

2 - Cut the tomatoes into slices. Cover the onions' face with some of them. Cover the pan and leave it over a calm heat.

3 - Fry the okra a little of after you have washed and cut their necks. Add it to the onions, cover it with the rest of the tomatoes and add the boiled water to it.Let the heat be high for 2 minutes then reduce it and cover the pan till the okra is well cooked.

4 - Add lime's juice to the okra and leave it for 5 minutes over the flame. Pour it in the serving plates and serve it cold.

البامية بالزيت

«لبنان، سوريا»

المقادير:

٢/١ كيلو بامية خضراء صغيرة	١ ربطة كزبرة خضراء مفرومة
٢ بصل أحمر أو عادي	١ رأس ثوم
٢/١ كيلو طماطم	١ كوب ماء مغلي
٢/١ كوب زيت زيتون	١ ملعقة كبيرة ملح
٢ ليمون	

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل إلى شرائح ثم يسخن الزيت ويقلب به البصل ثم يقطع الثوم شرائح ويضاف كذلك إلى البصل ثم تضاف الكزبرة المفرومة فرماً خشناً نوعاً ما ثم يضاف الملح ويقلّب الجميع جيداً على نار حامية لمدة دقيقتين.

٢ ـ تقطع الطماطم إلى شرائح ثم يغطى البصل بطبقة من الطماطم ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة.

٣ ـ تقلّب حبات البامية بعد إزالة العنق بالزيت تقليب خفيف ثم تضاف إلى القدر فوق البصل وتغطى بشرائح الطماطم المتبقية ثم يضاف الماء المغلي ويطهى على نار حامية لمدة دقيقتين ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر إلى أن تنضج البامية.

٤ ـ يضاف عصير الليمون إلى البامية ويترك على النار لمدة ٥ دقائق ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم بارد.



Okra with Meat

«Syria, Lebanon»

Ingredients:

1/2 kg. of green okra (small)

1 teaspoon of salt

1/2 kg. of meat (pieces without bones)

1 tablespoon of fat or butter

1/2 cup of vegetable oil

1 lemon

1 kg. of tomato

2 cups of boiled water

1 teaspoon of crushed garlic

1 teaspoon of coriander seeds or 1/2 package of chopped green coriander

Preparation:

1 - Wash the okra and put it on a fabric to dry. Cut its neck so as to take the shape of pyramid (or a normal cut). Cut the meat into the size which is like the small lemon.

2 - Heat 1/4 cup of oil and fry the meat till its colour becomes red. Add the garlics to the meat together with the coriander. Stir them for 2 minutes. Use the rest of the oil to fry the okra a little.

3 - Cut the tomatoes into slices. Cover

البامية باللحم

«سوريا، لبنان»

المقادير :

١/٢ كيلو بامية خضراء صغيرة

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ كيلو لحم أوصال بدون عظم

١ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة

١/٢ كوب زيت نباتي

١ ليمون

١ كيلو طماطم

٢ كوب ماء مغلي

١ ملعقة صغيرة ثوم ناعم

١ ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة الجافة أو ١/٢ ربطة كزبرة خضراء مفرومة

طريقة العمل :

١ ـ تغسل البامية وتوضع على قطعة قماش أو ورق لتجف ثم يزال العنق بالسكين على شكل هرمي أو عادي ثم تقطع اللحمة إلى قطع بحجم الليمون الصغير.

٢ ـ يسخن ١/٤ كوب من الزيت ثم يقلّب اللحم حتى يحمر ثم يضاف الثوم المدقوق ثم تضاف الكزبرة وتقلّب على نار مرتفعة لمدة دقيقتين، ثم تقلّب البامية بباقي الزيت تقليب خفيف.

٣ ـ تقطع الطماطم إلى شرائح ثم يوضع طبقة منها

the meat with some of them, then cover the tomatoes with some of the okra, then cover the okra with some tomatoes and so on till the final layer should be tomatoes.

4 - Add the salt and cover them all with water. Increase the heat till the mixture boils then reduce it.

5 - Add the lime - juice to the mixture. Leave the pan over a calm flame for 20 minues or till the okra is well cooked. Pour it. The meat should be on the surface. serve it hot with white rice.

على اللحم ثم توضع طبقة بامية ثم طماطم ثم بامية على أن تكون آخر طبقة من شرائح الطماطم.

٤ ـ يضاف الملح ثم يضاف الماء بحيث يغطي كل المكونات ثم يترك يغلي على نار مرتفعة قليلاً ثم تخفض الحرارة.

٥ ـ يضاف عصير الليمون إلى البامية وتترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج البامية ثم تقلب في طبق عميق بحيث تكون اللحمة على الوجه ويقدم ساخناً مع الأرز الأبيض.



The Okra
«Palestine»

Ingredients:

1/2 kg. of green okra (small or medium)
1/2 kg. of rump meat
2 cups of tomto juice
1 tablespoon of crushed garlic
1/2 cup of vegetable oil
1 teaspoon of salt
5 basil leaves
1/2 teaspoon of black pepper

Preparation:

1 - Wash the okra and put it on a fabric to dry. Cut its neck so as to take the shape of pyramid (or a normal cut). Cut the meat into the size which is like the big lemon. Fry it in a 3 tablespoons of oil and stir continually till the water of the meat dries.

2 - Add 2 cups of water and let the flame be high till the water boils. Then reduce the heat and cover the pan till the meat is well done(sort of). Add the tomatoes' juice.

3 - Use 3 tablespoons of oil to fry the okra a little. Add it to the meat after

البامية
«فلسطين»

المقادير:

١/٢ كيلو بامية خضراء صغيرة أو متوسطة
١/٢ كيلو لحم فخذ
٢ كوب عصير طماطم حمراء وناضجة مصفاة
١ ملعقة كبيرة ثوم ناعم
١/٢ كوب زيت نباتي
١ ملعقة صغيرة ملح
٥ ورقات ريحان
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة العمل:

١ ـ تغسل البامية وتوضع على قطعة قماش أو ورق لتجف ثم يقطع العنق بشكل هرمي أو عادي، ثم تقطع اللحمة إلى قطع بحجم الليمون الكبير ثم تقلّب بمقدار ٣ ملاعق من الزيت تقليب مستمر حتى يجف الماء الناتج عن التقليب.

٢ ـ يضاف مقدار ٢ كوب من الماء ويترك على نار مرتفعة إلى أن يغلي ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر ويترك إلى أن تنضج اللحمة نوعاً ما ثم يضاف عصير الطماطم.

٣ ـ تقلّب البامية في ٣ ملاعق من الزيت تقليب خفيف، وبعد أن يغلي عصير الطماطم لمدة ١٥ دقيقة تضاف البامية إلى اللحمة ويضاف الملح وتترك البامية إلى أن

the tomatoes juice has boiled for 15 minutes. Add the salt and leave the okra boiling till it becomes well cooked. You can know that by noticing the change of its seeds' colour.

4 - Heat the rest of the oil in a frying pan. Crush the garlics, the basil, the black pepper and a little of salt, fry them in the oil till the colour becomes red. Add them to the okra, cover the pan for a while and turn off the flame. serve it hot in a deep dish with white rice.

تغلي مع اللحمة ويمكن اختبار البامية ما إذا نضجت أو لا بتغير لون البذور.

٤ ـ يسخن باقي الزيت في المقلاة ثم يدق الثوم والريحان والفلفل الأسود وقليل من الملح ثم يقلّب بالزيت الساخن وتحمر تحمير خفيف ثم يضاف إلى البامية ويغطى القدر قليلاً ثم يرفع عن النار وتقدم ساخنة في طبق عميق وتقدم مع الأرز الأبيض.



The Okra
«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of okra	1 teaspoon of salt
1/2 kg. of meat (pieces)	1 teaspoon of cumin
2 cups of tomato juice	1 teaspoon of tomato paste
1 pakage of green coriander	1 teaspoon of coriander seeds
4 onions	1 teaspoon of crushed garlic
1 lemon	1/4 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Wash the okra and cut its neck. Cut the onions into fine pieces, fry them with the garlics, the spices then the meat till the water of the meat dries. Stir them well.

2 - Add the tomatoes' juice, the paste and 2 cups of hot water to the meat. Leave them till the meat is well cooked.

3 - Add the okra to the meat and leave them for 10 minutes. Cut the green coriander into small pieces and add it together with the lime's juice to the okra. Leave them over the flame for 3 minutes. Laddle the okra in a deep dish. serve it with the pounding salad (Daggos).

البامية
السعودية

المقادير:

١/٢ كيلو بامية	١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كيلو لحم أوصال	١ ملعقة صغيرة كمون
٢ كوب عصير طماطم	١ ملعقة صغيرة صلصة الطماطم
١ ربطة كزبرة خضراء	١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
٤ بصلات	١ ملعقة صغيرة ثوم ناعم
١ ليمون	١/٤ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ تغسل البامية ثم ينزع العنق، ويفرم البصل فرماً ناعماً ثم يوضع على النار مع الزيت ثم يضاف الثوم ثم اللحمة والبهارات وتقلّب جيداً حتى يجف الماء الناتج عن التقليب.

٢ ـ يضاف عصير الطماطم والصلصة إلى اللحمة ثم يضاف مقدار ٢ كوب من الماء الساخن ويترك إلى أن تنضج اللحمة.

٣ ـ تضاف البامية إلى اللحمة ثم تترك لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم تضاف الكزبرة الخضراء المفرومة وعصير الليمون ويترك مدة ٣ دقائق تقريباً ثم تغرف في طبق عميق ويقدم معها سلطة الدُّقس (سلطة حارة).



Green Mallowkhiah

«Palestine»

Ingredients:

1 kg. of meat (pieces) or 1 chicken

1/2 teaspoon of black pepper

2 packages of Mallowkhiah (jew's mallow)

1 teaspoon of coriander seeds

1 onion (medium)

3 tablespoons of oil

1 tomato (medium)

6 cloves of garlic

1 tablespoon of salt

Preparation:

1 - Pluck and wash mallowkhiah's leaves and put them in a strain or on a fabric or papers so as to dry. Stir the meat in a pan, add 5 cups of hot water and leave it to boil.

2 - Cut the onion into fine pieces and smash them with a little of of salt and 1/4 teaspoon of black pepper. Add them to the meat. Cut the tomato into 4 parts without separating them. Add the meat and wait till it is well cooked.

3 - Meanwhile, mallowkhiah will be dry. Mince it either in handy or electric

الملوخية الخضراء

«فلسطين»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال أو دجاجة

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٢ ربطة ملوخية

١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة

١ بصلة متوسطة

٣ ملاعق كبيرة زيت

١ طماطم متوسطة

١ رأس ثوم

١ ملعقة كبيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ تقطف أوراق الملوخية وتغسل وتوضع في مصفاة مدة ١/٢ ساعة ثم تفرد على قطعة قماش أو ورق حتى تجف، ثم تقلّب اللحمة جيداً ويضاف إليها مقدار ٥ أكواب من الماء الساخن وتترك حتى تغلي.

٢ ـ يقطع البصل ناعماً ثم يدق مع قليل من الملح و١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود ثم يضاف إلى اللحمة ثم تقطع الطماطم إلى أربع قطع بدون أن تنفصل وتوضع على اللحمة أيضاً ثم تترك إلى أن تنضج.

٣ ـ في هذه الأثناء تكون الملوخية قد جفت، تفرم بمفرمة يدوية خاصة أو بالمفرمة الكهربائية الخاصة ثم

mincer. Add it to the meat after it has been well cooked. You may take the meat out and strain the soup over mallokhiah in another pan. Leave it boils for 10 minutes and take out the foam (this is preferable).

4 - Crush the coriander seeds with the salt, 1/4 teaspoon of black pepper and the garlics.

5 - Heat the oil in a frying pan, fry the previous mixture till it becomes red. Add it to mallowkhiah and leave the pan uncovered. Pour it out in the serving plate. serve it with any kind of rice and the Pounding (Dakkah).

تضاف إلى اللحمة بعد نضجها وهي على النار ويمكن أن ترفع اللحمة ثم يصفى المرق على الملوخية في قدر آخر وتترك تغلي لمدة ١٠ دقائق ثم تزال الرغوة البيضاء الناتجة عن الغليان وهذا هو الأفضل.

٤ ـ تدق الكزبرة الجافة مع الملح و١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود ثم يقشّر الثوم ويدق مع الكزبرة أيضاً.

٥ ـ يسخن الزيت في مقلاة ويقلّب به الثوم والكزبرة حتى يحمر تحمير خفيف ثم يضاف إلى الملوخية مع ترك القدر مكشوفاً ثم ترفع عن النار وتسكب في طبق التقديم ويقدم معه أرز الفتة أو المقلوبة أو أرز أبيض ومن السلطات الدّقة.



Albrani Mallowkhiah (Leafy)

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 packages of Mallowkhiah (jew's mallow)

2 teaspoons of salt

1/2 kg. of mincemeat

1 tomato

1/2 pakage of green coriander

2 tablespoons of fat

12 cloves of garlic

1 big onion

1 teaspoon of coriander seeds

Preparation:

1 - Pluck and wash mallowkhiah's leaves and put them in a strain or on a fabric or papers so as to dry. Stir the meat in a pan. Cut the onions into fine pieces, add them to it and stir frequently. Let the heat be calm till the meat is well cooked.

2 - Heat the fat in a pan and fry 1 tablespoonful of crushed garlics with the coriander seeds. Stir them continually. Add the meat to the mixture after it is well cooked.

3 - Add mallowkhiah to the meat after

الملوخية البراني (مورقة)

«بلاد الشام»

المقادير:

٢ ربطة ملوخية

٢ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ كيلو لحمة مفرومة فرم خشن

١ طماطم

١/٢ ربطة كزبرة خضراء

٢ ملعقة كبيرة سمن

١ راس ثوم

١ بصلة كبيرة

١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة

طريقة العمل:

١ ـ تقطف الملوخية وتغسل وتصفى ثم توضع على قطعة من القماش لتجف، ثم تقلّب اللحمة ويفرم البصل ويضاف إليها وتبقى على نار هادئة إلى أن تنضج مع التحريك المستمر.

٢ ـ يسخن السمن في قدر ثم يضاف مقدار ملعقة كبيرة من الثوم الناعم والكزبرة الجافة ناعمة ويقلّب الجميع جيداً ثم تضاف اللحمة بعد نضجها وتقلّب قليلاً.

٣ ـ تضاف الملوخية بعد أن تجف إلى اللحمة وتقلّب جيداً ثم تضاف الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً وتقلّب جيداً.

it has dried. Cut the green coriander into fine pieces and add it to mallowkhiah. Stir continually.

4 - Cut 6 garlics into 2 - 3 parts each. Cut the tomato into small pieces. Add both of them to mallowkhiah.

5 - Add 1/4 cups of water to Mallowkhiah. Stir it for a while and leave it to be well cooked. Pour it out in the serving plate. serve it with white rice.

٤ ـ تقطع ٦ حبات من الثوم كل حبة إلى قطعتين أو ثلاث، وتقطع الطماطم إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى القدر مع الثوم ويقلّب الجميع.

٥ ـ يضاف ١/٤ كوب من الماء إلى الملوخية ويقلّب قليلاً ثم تترك إلى أن تنضج وتسكب في طبق التقديم ويقدم معها أرز أبيض.



Green Mallowkhiah (jew's mallow)

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 packages of Mallowkhiah	2 tablespoons of vegetable oil
1 kg. of meat (pieces) or 1 chicken	1 teaspoon of salt
2 onions	2 teaspoons of crushed garlic
1 teaspoon of coriander seeds (powder)	
1/2 teaspoon of black pepper (powder)	

Preparation:

1 - Pluck and wash mallowkhiah's leaves and put them in a strain or on a fabric or papers so as to dry.Boil the meat or the chicken. Cut the onion into two halves, add them to the meat as well as 1 teaspoon of the garlic and the black pepper. Leave them over the flame till the meat or the chicken is well done.

2 - Take out the meat or the chicken.Fine mallowkhiah then add it to the soup and leave it for 5 minutes over the flame.

3 - Heat 2 tablespoons of oil and fry 1 teaspoon of the garlic and the coriander seeds. When the colour becomes red, add them to mallowkhiah. You have not to cover the pan while cooking. Finally, pour it out in a deep dish and serve it with white rice.

الملوخية الخضراء

«السعودية»

المقادير:

٢ ربطة ملوخية خضراء	٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
١ كيلو لحم أوصال أو دجاجة	١ ملعقة صغيرة ملح
٢ بصل	٢ ملعقة صغيرة ثوم ناعم
١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة	
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود ناعم	

طريقة العمل:

١ ـ تقطف الملوخية ثم تغسل جيداً وتصفى على قطعة من القماش أو ورق وتترك لتجف جيداً، تسلق الدجاجة أو اللحم مع إضافة ١ بصلة مقطعة إلى نصفين و ١ ملعقة من الثوم والفلفل الأسود وتترك على النار إلى أن تنضج.

٢ ـ ترفع الدجاجة أو اللحم من ماء السلق ثم تفرم الملوخية فرماً ناعماً وتضاف إلى المرق وتترك مدة ٥ دقائق.

٣ ـ تسخن ملعقتين من الزيت ويضاف إليها ١ ملعقة من الثوم والكزبرة الجافة الناعمة وتقلّب إلى أن تحمر قليلاً ثم تضاف إلى الملوخية مع ملاحظة عدم تغطية القدر بعد ذلك، ثم تسكب في طبق عميق وتقدم مع الأرز الأبيض.



Desiccant Mallowkhiah

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces without bones) or 1/2 chicken

2 onions

3 tablespoons of vegetable oil

1/2 kg. of tomato or 1 cup of tomato juice

3 tablespoons of dry Mallowkhiah (jew's mallow)

1 tablespoon of crushed garlic

A little of black pepper

1 teaspoon of tomato paste   1 teaspoon of coriander seeds

Preparation:

1 - Cut the onions into fine pieces. Put 2 tablespoons of oil together the onions and the meat or the chicken in a pan. Stir them till the water dries then add tomatoes' juice and the paste.

2 - Add 1 cup of hot water if you chose chicken or 2 cups if you chose the meat. Leave it till it is well cooked.

3 - Heat 1 tablespoon of oil, fry the garlic and stir it well. Add the coriander seeds, then the desiccant mallowkhiah and stir them well for a while. Add this mixture to the soup. Leave it for 10 - 15 minutes. Pour it out in a deep dish. serve it with rice and chicken.

الملوخية الجافة

«السعودية»

المقادير:

١/٢ كيلو لحم أوصال خالية من العظم أو ١/٢ دجاجة

٢ بصل

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي

١/٢ كيلو طماطم أو ١ كوب عصير طماطم

٣ ملاعق كبيرة ملوخية جافة

١ ملعقة كبيرة ثوم ناعم

قليل من الفلفل الأسود

١ ملعقة صغيرة صلصة طماطم   ١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل تقطيعاً ناعماً ثم يضاف مع ملعقتين من الزيت على النار ثم تضاف اللحمة وتقلّب حتى يجف الماء ثم يضاف عصير الطماطم والصلصة.

٢ ـ ثم يضاف ١ كوب ماء ساخن للدجاج أما إذا كانت لحمة فيضاف ٢ كوب من الماء وتترك إلى أن تنضج.

٣ ـ يسخن ملعقة من الزيت ثم يضاف الثوم ويقلّب جيداً ثم تضاف الكزبرة الجافة الناعمة ثم الملوخية ويقلّب الجميع قليلاً ثم يضاف الثوم إلى المرق مع اللحمة وتترك لمدة ١٠:١٥ دقائق ثم تسكب في طبق عميق وتقدم مع الأرز ومعرّق الدجاج.



Green Bean with Oil or Butter

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 kg. of green bean

2 tablespoons of olive oil or butter (optional)

2 tomatoes (peeled and without seeds)

1 onion

1 teaspoon of salt

3 cloves of garlic

1/2 teaspoon of white spices

Preparation:

1 - Take out the bean's staples and necks. Cut the bean into 2 cm long (as desiered). Boil it in the water for 10 minutes, then strain it.

2 - Cut the onion into fine pieces and fry it in the oil. When its colour becomes yellow, add the crushed garlics. Stir and add the bean to them.

3 - According to the Syrian recipe, you may add two tomatoes without their seeds nor the peels. They should be cut into small pieces. Then add them to the bean. Leave them over a middle heat for 15 minutes. Garnish the dish using lemons and parsely. You may serve it hot or cold.

الفاصوليا الخضراء بالزيت أو الزبدة

«بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ كيلو فاصوليا خضراء

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زبدة حسب الرغبة

٢ طماطم مقشرة ومنزوعة البذور

١ بصلة

١ ملعقة صغيرة ملح

٣ فصوص ثوم ناعم

١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض

طريقة العمل:

١ ـ تنزع العروق والأعناق من الفاصوليا ثم تقطع ٢سم للقطعة أو حسب الرغبة ثم تسلق بالماء لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم تصفى.

٢ ـ يفرم البصل فرماً ناعماً ثم يسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويقلّب حتى يصفر لونه ثم يضاف الثوم الناعم ويقلّب جيداً ثم تضاف الفاصوليا وتقلّب.

٣ ـ وعلى الطريقة السورية يمكن إضافة حبتان من الطماطم المقشرة ومنزوعة البذور ثم تقطع إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الفاصوليا وتترك على نار معتدلة مدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة أو باردة ويزين الطبق بالليمون والقليل من البقدونس.



Desiccant Bean with Oil

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 kg. of dry bean

2 big onions

1/2 pakage of choped green coriander

2 teaspoons of crushed garlic

1/4 cup of olive oil

1 teaspoon of salt

1/2 teaspoon of white pepper

Preparation:

1 - Soak the bean for 6 hours or since the night. Boil it for 1/2 a hour, then strain it. Cut the onions into fine pieces.

2 - Fry the onions then the garlics then the bean. Stir them all well for about15 minutes. Add the green coriander (which has been cut into small pieces). Stir them all well for 3 minutes. Laddle the bean in the serving plate. Serve it cold and garnish it with lemon and tomato.

الفاصوليا الجافة بالزيت

«بلاد الشام»

المقادير:

٢/١ كيلو فاصوليا جافة

٢ بصل كبير

٢/١ ربطة كزبرة خضراء مفرومة

٢ ملعقة صغيرة ثوم ناعم

٤/١ كوب زيت زيتون

١ ملعقة صغيرة ملح

٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض

طريقة العمل:

١ ـ تنقع الفاصوليا لمدة ٦ ساعات أو أثناء الليل ثم تسلق بالماء لمدة ٢/١ ساعة تقريباً وتصفى، ثم يفرم البصل فرماً ناعماً.

٢ ـ يسخن الزيت ثم يضاف إليه البصل ثم الثوم والفاصوليا ويقلّب جيداً لمدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم تضاف الكزبرة الخضراء المفرومة إلى الفاصوليا وتقلّب على النار لمدة ٣ دقائق، تغرف الفاصوليا في طبق التقديم وتقدم باردة ويزين الطبق بقطع الليمون والطماطم.



Green Bean

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of green bean
1/4 cup of vegetable oil
1/2 kg. of meat (pieces)
1 tablespoon of crushed garlic
3/4 kg. of tomato
1 tablespoon of tomato paste
1/4 cup of yellow lentil
4 onions

Preparation:

1 - Wash the bean and cut the bean's staples and necks. Cut the bean into 2 cm long. Cut the onions into fine pieces, fry them with the garlics, the spices then the meat. Stir them well till the water of the meat dries.

2 - Add the tomatoes' juice, the paste and 2 cups of hot water to the meat. Leave them over a calm flame till the meat is 3/4 well cooked.

3 - Add the bean and the lentil to the meat and leave them till the meat is well cooked. Laddle the bean in the serving plate.

الفاصوليا الخضراء

«السعودية»

المقادير:

١/٢ كيلو فاصوليا خضراء
١/٤ كوب زيت نباتي
١/٢ كيلو لحم أوصال
١ ملعقة ثوم مفروم
٣/٤ كيلو طماطم
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١/٤ كوب عدس أصفر
٤ بصلات

طريقة العمل:

١ ـ تغسل الفاصوليا وتنزع العروق والأطراف وتقطع بطول ٢ سم ثم يفرم البصل فرماً ناعماً ويقلب بالزيت إلى أن يصفر ويضاف إليه الثوم واللحم والبهارات ويقلب جيداً حتى يجف عنه الماء.

٢ ـ تعصر الطماطم وتضاف إليها الصلصة ثم يضاف إلى اللحمة ويضاف مقدار ٢ كوب من الماء الساخن ويترك على نار هادئة إلى أن تنضج اللحمة ٣/٤ النضج.

٣ ـ تضاف الفاصوليا والعدس وتترك حتى تنضج ثم تسكب في طبق التقديم.



Beans with Tamarind

Indonesia»

Ingredients:

1/2 kg. of green bean
2 tomatoes
1/2 cup of strained tamarind
1/4 cup of vegetable oil
1 teaspoon of salt
1/2 teaspoon of Aji - no - moto (Chinese salt)
5 cloves of garlic
1 teaspoon of mixed spices

Preparation:

1 - Cut the bean inclinely into small pieces. Crush and fry the garlics together with the bean in the oil.

2 - Cut the tomatoes into small pieces and add them to the bean. Strain and add the tamarind as well as the salt, ajinomoto and the spices to the bean. Stir them well then reduce the flame.

3 - Leave the bean on the flame till it absorbs the tamarind. serve it hot with white rice.

الفاصوليا بالتمر الهندي (الحُمر)

إندونيسيا»

المقادير:

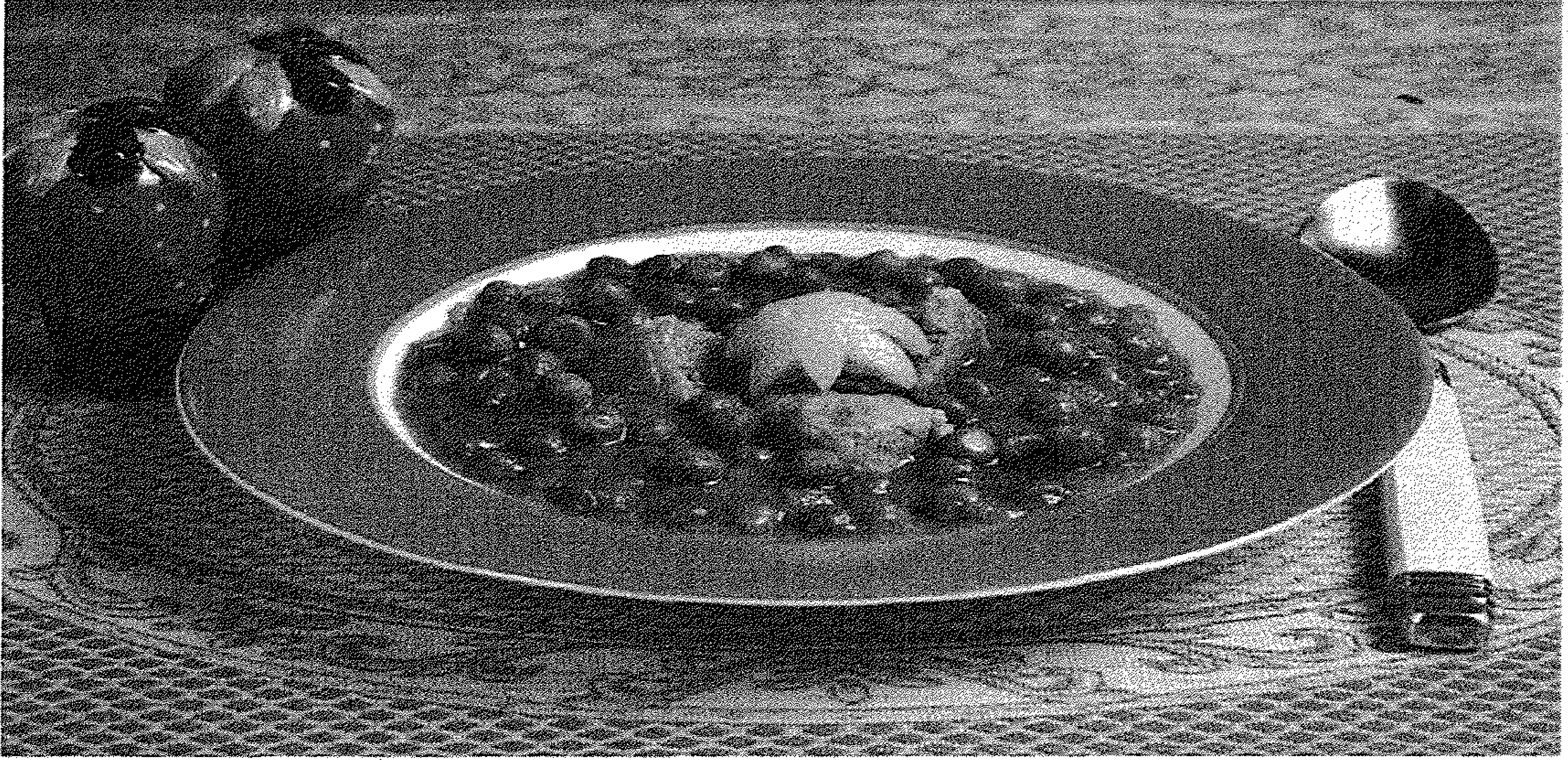
١/٢ كيلو فاصوليا خضراء
٢ حبة طماطم
١/٢ كوب تمر هندي مُصفى
١/٤ كوب زيت نباتي
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة ملح أجينوموتو (ملح صيني)
٥ فصوص ثوم
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

طريقة العمل:

١ ـ تقطّع الفاصوليا إلى قطع صغيرة على شكل مائل، ثم يدق الثوم ويوضع في الزيت وتضاف إليه الفاصوليا وتقلى جيداً.

٢ ـ تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى الفاصوليا وتقلب جيداً، ثم يضاف التمر هندي المصفى ثم يضاف الملح والملح الأجينوموتو والبهارات ويقلّب الجميع جيداً ثم تخفض الحرارة.

٣ ـ تترك الفاصوليا على النار حتى تتشرب المرق ويبقى الزيت ثم تقدم في طبق التقديم ساخنة ويقدم معها أرز أبيض.



Green Peas with Meat

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of green pea

2 cups of tomato juice or 3 tablespoons of tomato paste

1/2 kg. of mincemeat or pieces like the size of the small lemon

2 onions (cut into fine pieces)

1 teaspoon of mixed spices

1 teaspoon of salt

1/2 cup of vegetable oil

2 tablespoons of flour

Preparation:

1 - Cut the onions into small pieces and fry them a little. Add to them the meat, the salt, the spices and the tomatoes' juice (or the paste after it is dissolved in 2 cups of water).

2 - Add the flour to the meat and leave them till they boil and be well done. Add the peas while the flame is high for 5 minutes, then reduce it till the peas are well cooked. Laddle them in a deep dish. serve it with white rice.

البازلاء الخضراء باللحم

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو بازلاء خضراء

٢ كوب عصير طماطم حمراء أو ٣ ملاعق صلصة

١/٢ كيلو لحم مفروم أو مقطع بحجم الليمون الصغير

٢ بصلة مفرومة فرماً ناعماً

١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ كوب زيت نباتي

٢ ملعقة كبيرة دقيق

طريقة العمل:

١ ـ يقلّب البصل بالزيت حتى يتحمر تحمير خفيف ثم تضاف اللحمة ثم يضاف الملح والبهار ثم يضاف عصير الطماطم أو الصلصة المذابة في ٢ كوب ماء.

٢ ـ يضاف الدقيق على اللحمة ويترك حتى يغلي وتنضج اللحمة ثم تضاف البازلاء ويكون القدر على نار مرتفعة لمدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة إلى أن تنضج البازلاء ثم يغرف في طبق عميق ويقدم معها طبق من الأرز الأبيض.



French Beans with Meat
«Lebanon, Syria»

Ingredients:

1 kg. of green French bean
1/2 kg. of meat (cut into cubiforms)
1 big onion chopped
1 pakage of choped green coriander
1 Teaspoon of crushed garlic 1/2 teaspoon of mixed spices
1 teaspoon salt 1/4 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Cut the onion into small pieces. heat the oil and fry it with the crushed garlics. Then add the meat to them and stir continually till the water dries.

2 - Add the green coriander, the spices, the salt and stir all well. Add 3 cups of water and cover the pan. Leave it over a calm flame.

3 - Wash the French beans well. Take out their sidelines and burs because they don't become well cooked. Cut them into 2 cm long pieces. Add them to the meat while the flame is high till they all boil. Reduce the heat and leave them till the meat and the French beans become well done. Laddle them in the serving plate.Serve rice with them.

اللوبيا الخضراء باللحم
«لبنان، سوريا»

المقادير:

١ كيلو لوبيا خضراء
١/٢ كيلو لحم مقطع مكعبات
١ بصلة كبيرة
١ ربطة كزبرة خضراء مفرومة
١ ملعقة صغيرة ثوم ناعم ١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ ملعقة صغيرة ملح ١/٤ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ يسخن الزيت في قدر على النار ثم يضاف البصل والثوم ويقلّب جيداً ثم تضاف قطع اللحم وتقلّب إلى أن يجف الماء عنه.

٢ ـ تضاف الكزبرة الخضراء والبهار والملح إلى اللحم وتقلب جيداً ثم يضاف إليه مقدار ٣ أكواب من الماء ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة.

٣ ـ تغسل حبات اللوبيا وتنزع القمع والخيوط من الجوانب لأنها لا تنضج ثم تقطع إلى قطع صغيرة بطول ٢ سم ثم تضاف إلى اللحم على نار مرتفعة حتى تغلي ثم تخفض الحرارة ويترك حتى تنضج اللوبيا واللحم ثم تغرف في طبق التقديم ويقدم معها طبق من الأرز.



Green Beans with Rice

«Syria»

Ingredients:

1/2 kg. of green beans

1/4 cup of olive oil

3 cups of Egyptian rice

1 teaspoon of salt

1/2 teaspoon of mixed spices

1 big onion chopped

Preparation:

1 - Wash the beans and take out the seeds. Heat the oil in a pan. Fry the onion.After a while, add the beans, the salt, the spices and 2 cups of boiled water while heat is high. Reduce the heat and cover the pan.

2 - Wash the rice and soak it in a warm water for 1/2 an hour. When the beans are about to be well done, add the rice to them. You have to notice the water line in the pan that it should be 1 cm. above the rice, while it should be 2 cm. above the long grain rice.

3 - Leave the beans and the rice till they are well done, then laddle them in the serving plate and serve it hot.

الفول الأخضر بالأرز

«بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ كيلو فول أخضر كبير

١/٤ كوب زيت زيتون

٣ أكواب أرز مصري

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل

١ بصلة كبيرة مفرومة

طريقة العمل:

١ ـ يغسل الفول وتنزع القشرة وتستخرج بذور الفول ثم يسخن الزيت في قدر، ويضاف إليه البصل ويقلّب جيداً ثم يضاف الفول والملح والبهار ويقلّب جيداً، ثم يضاف ٢ كوب من الماء المغلي على نار مرتفعة ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر.

٢ ـ يغسل الأرز وينقع في ماء دافىء لمدة ١/٢ ساعة تقريباً، وبعد أن ينضج الفول نوعاً ما يضاف الأرز ويجب ملاحظة ارتفاع الماء على أن يكون أعلى من سطح الأرز المصري ١سم أما الأرز ذو الحبة الطويلة فيحتاج ماء أعلى من سطحه ٢سم.

٣ ـ يترك الأرز والفول على نار هادئة حتى ينضج ثم يغرف في طبق التقديم ويقدم ساخناً.



Artichoke with Mincemeat

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan, Egypt»

Ingredients:

2 kg. of artichoke
1/2 kg. of mincemeat
2 tablespoons of flour
2 onions
2 teaspoons of salt
1/2 cup of vegetable oil
1/2 teaspoon of black pepper
2 lemons
1/4 cup of pine nut

Preparation:

1 - Peel the artichokes so as to have small circles. Boil them in a pan by a sufficient quantity of water. Add 1 teaspoon of salt. Place the pan over a middle heat till the artichokes become soft. Strain them and take their pulps out.

2 - Fry the artichokes by a little of oil and leave them to cool. Cut the onions into small pieces and fry them till they wither, then add the mincemeat, the pine nuts, the salt and the black pepper. Stir them till the mincemeat is well cooked.

3 - Arrange the artichokes in an oven

الأرضي شوكي باللحمة المفرومة (خرشوف)

«بلاد الشام، مصر»

المقادير:

٢ كيلو من الأرضي شوكي (خرشوف)
١/٢ كيلو لحمة مفرومة
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٢ بصلة
٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كوب زيت نباتي
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ ليمون
١/٤ كوب صنوبر

طريقة العمل:

١ ـ ينزع القشر من حبات الأرضي شوكي لنحصل على دوائر صغيرة توضع في مقدار كافي من الماء ثم يضاف ١ ملعقة من الملح ثم يوضع على نار معتدلة حتى تصبح الحبات لينة ثم تصفى وينزع اللب من داخل الحبات.

٢ ـ يقلّب الخرشوف بقليل من الزيت ثم يترك ليبرد، يفرم البصل فرماً ناعماً ثم يسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويقلب حتى يذبل ثم تضاف اللحمة المفرومة ثم الصنوبر والملح والفلفل الأسود ويقلّب الجميع حتى ينضج اللحم.

٣ ـ ترص حبات الأرضي شوكي في صينية الفرن ثم

tray, fill them with the mincemeat, add 1 cup of water, a little of oil and put the tray in the oven for 20 minutes.

4 - Melt the flour in 1/4 cup of water with the lemon's juice, pour them out in the tray and leave the tray for 5 minutes in the oven. It is serveed hot with rice. Garnish it with the parsely. You may add a cup of tomatoes juice or a dissolvedsauce instead of lemon.

تملأ الحبات باللحمة المفرومة ثم يضاف مقدار كوب من الماء وقليل من الزيت ثم توضع الصينية بالفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.

٤ ـ يذوب الدقيق في ربع كوب ماء وعصير الليمون ثم يوضع على الصينية وتترك مدة ٥ دقائق في الفرن ثم تقدم ساخنة وتزين بالبقدونس ويقدم معها أرز، ويمكن إضافة كوب من عصير الطماطم أو صلصة مخففة بكوب من الماء بدلاً من الليمون.



Artichoke with Oil

«Lebanon, Syria»

Ingredients:

8 artichokes
2 tablespoons of flour
4 carrots
1 teaspoon of salt
4 potatoes
1 teaspoon of white pepper
1/4 kg. of pea
1/2 cup of olive oil
7 small onions
2 lemons

Preparation:

1 - Peel the artichokes. Boil them in a pan by a sufficient quantity of water till they become soft, leave them to cool. Take their pulps out.

2 - Peel the onions, the carrots and the potatoes. Cut the carrots into small cubiforms and boil them with a little of salt. Cut the potatoes into bigger cubiforms than the carrots. Put them with the carrots over the flame. Put the onions with them (without cutting).

الأرضي الشوكي بالزيت (خرشوف)

«لبنان، سوريا»

المقادير :

٨ حبات أرضي شوكي (خرشوف)
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٤ حبات جزر
١ ملعقة صغيرة ملح
٤ حبات بطاطس
١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض
١/٤ كيلو بازلاء
١/٢ كوب زيت زيتون
٧ حبات بصل حجم صغير
٢ ليمون

طريقة العمل:

١ - ينزع القشر المحاط بحبات الأرضي شوكي ثم تسلق بمقدار كافي من الماء إلى أن تصبح لينة نوعاً ما وتترك لتبرد، ثم ينزع اللب من داخل الحبات.

٢ - يقشر البصل والجزر والبطاطس ثم يقطع الجزر إلى مكعبات صغيرة ويسلق بماء وقليل من الملح، ثم تقطع البطاطس إلى مكعبات أكبر بقليل من الجزر ثم توضع على الجزر على النار ثم تضاف حبات البصل بدون تقطيع.

3 - After 10 minutes add the green peas. Strain all the vegetables and keep the boiled water.

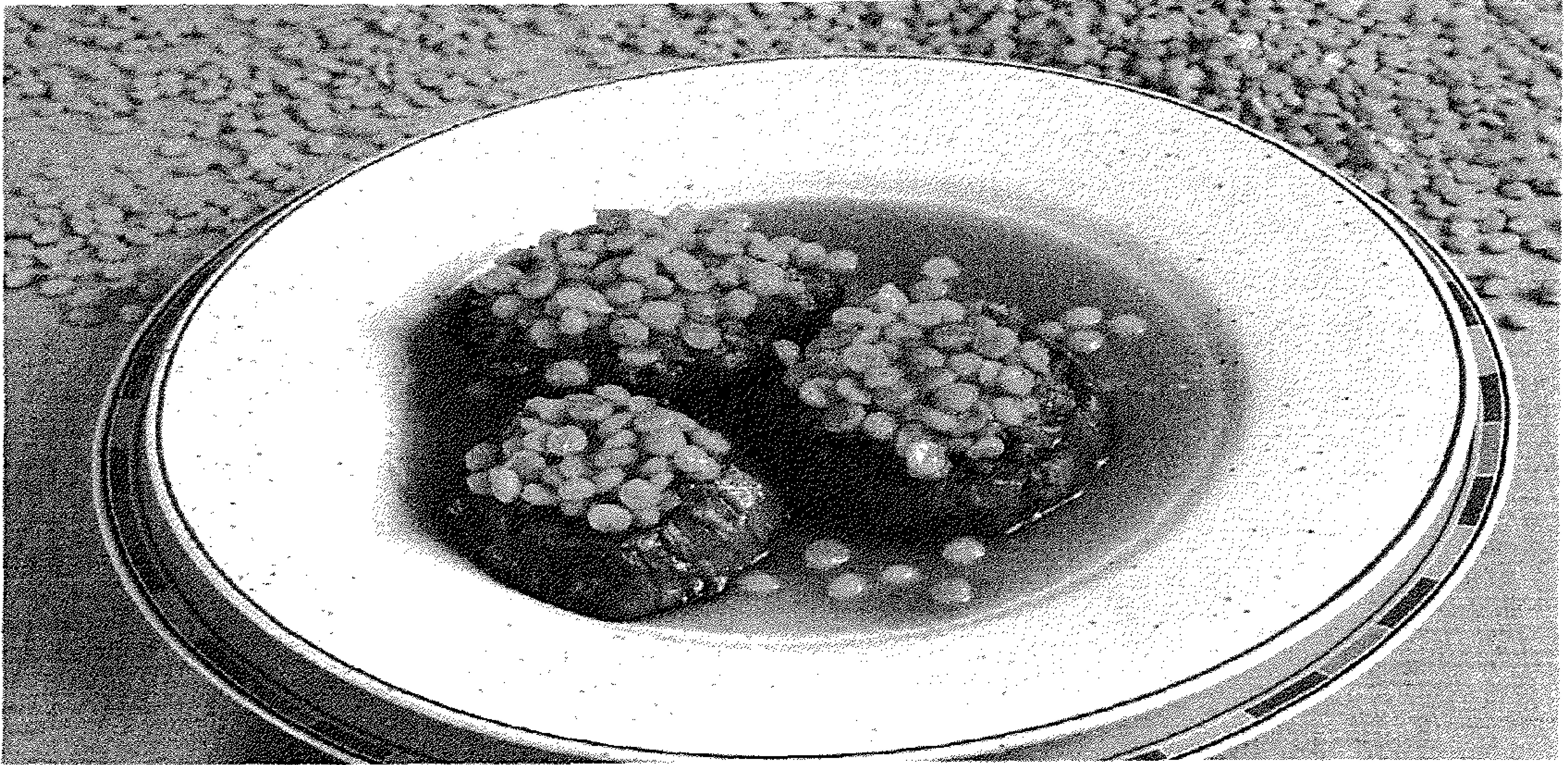
4 - Fry these vegetables and the artichokes (after you cut them into 4 parts each) in a little of oil.

5 - Melt the flour in 1/4 or 1/2 cup of the boiled water, then add it to them. Also add the limes - juice, the salt and the spices. Stir them all for 3 minutes over a calm flame. It is serveed cold.

٣ ـ بعد ١٠ دقائق تضاف البازلاء إلى الجزر ثم توضع الخضار المسلوقة في مصفاةويحتفظ بماء السلق.

٤ ـ تقلّب الخضار المسلوقة بالزيت ثم يضاف إليها حبات الخرشوف بعد تقطيعها إلى أربع قطع.

٥ ـ يذوب الدقيق في٤/١: ٢/١كوب من ماء السلق ويضاف إلى الخضار ثم يضاف الليمون والملح والبهار ويقلّب الجميع لمدة ٣ دقائق على نار هادئة ويقدم بارداً.



Mosakkaa Eggplant

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 big eggplants
1 teaspoon of salt
1/4 kg. of mincemeat
1 teaspoon of cumin
2 onions
1 teaspoon of black pepper
2 cups of tomato juice
1 teaspoon of coriander seeds
1/4 cup of split gram lentils
1/2 tablespoon of tomato paste
1/2 tablespoon of crushed garlic
1 lemon
1 tablespoon of oil for the garlic

Preparation:

1 - Boil the gram lentils well. Stir the mincement then add the onions after you have cut them into small pieces. Stir both well, then add 1/2 the quantity of the spices. Leave them till they are well - done.

2 - Peel and cut the eggplants into circles. Fry them a little of in the oil

مسقّعة الباذنجان

«السعودية»

المقادير:

٢ باذنجان كبير
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ كيلو لحمة مفرومة
١ ملعقة صغيرة كمون
٢ بصل
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ كوب عصير طماطم
١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
١/٤ كوب حمص أصفر أنصاف
١/٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١/٢ ملعقة كبيرة ثوم ناعم
١ ليمون
١ ملعقة كبيرة زيت للثوم

طريقة العمل:

١ ـ يسلق الحمص جيداً، ثم تقلب اللحمة المفرومة على النار ثم يضاف البصل المقطع إلى قطع صغيرة ويقلّب جيداً ثم تضاف ١/٢ كمية البهارات وتترك لتنضج.

٢ ـ يقشر الباذنجان ويقطع إلى دوائر ثم يقلى في الزيت ويحمر تحمير خفيف ويترك على ورق نشاف ليُصفى من الزيت.

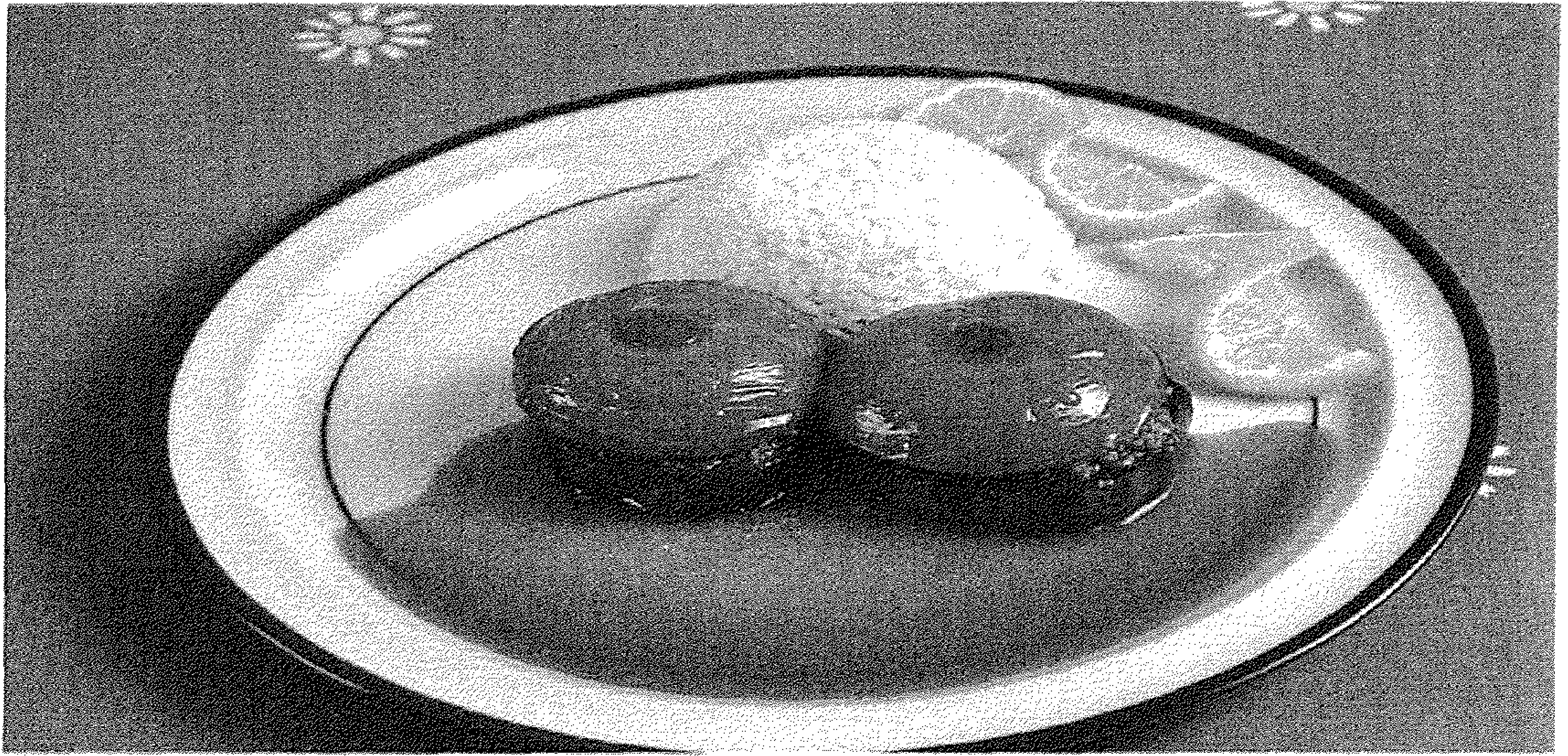
and put them on blotting papers to strain the oil.

3 - Fry the crushed garlics in the oli. Then add the sauce and the tomatoes' juice, the rest of the spices and the lime - juice. Let them boil for 10 minutes.

4 - Arrange the eggplants in an oven tray, add the fried garlics and the tomatoes' juice, spread the meat on the face of the eggplants and the gram lentils. Put the tray in the oven for 10 - 15 minutes. serve it hot with white rice.

٣ ـ يسخن الزيت للثوم ثم يضاف إليه الثوم الناعم ويقلب ثم تضاف ملعقة الصلصة وعصير الطماطم وباقي البهارات وعصير الليمون وتترك تغلي على النار لمدة ١٠ دقائق.

٤ ـ يرص الباذنجان في صينية الفرن ثم يضاف إليه الثوم وعصير الطماطم ثم توضع اللحمة ويغطى بها الوجه ثم يرش الحمص المسلوق وتوضع في الفرن لمدة ١٠:١٥ دقيقة ويقدم ساخن مع الأرز الأبيض.



Mosakka

«Egypt»

Ingredients:

1 kg. of big eggplant

2 tablespoons of tomato paste

1/2 kg. of mincemeat

1/4 cup of vegetable oil

1 kg. of tomato

2 big onions

Oil for frying

1 teaspoon of salt

1 teaspoon of mixed spices

Preparation:

1 - Cut the onions into small pieces, fry them in the oil till the colour becomes yellow, add the meat then the salt and the spices. Stir all well till the meat is well cooked. Turn the flame off.

2 - Peel and cut the eggplants into 2 cm thick circles. Fry them a little of, arrange alayer in a glassy oven trays' bottom (Payrics so as you can serve it as it is). Cover each of the eggplant with a tablespoon of mincemeat tha slice of tomatoes and so on.

المسقّعة

«مصر»

المقادير:

١ كيلو باذنجان حلو كبير

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

١/٢ كيلو لحمة مفرومة

١/٤ كوب زيت نباتي

١ كيلو طماطم

٢ بصل كبير

زيت للقلي

١ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

طريقة العمل:

١ - يفرم البصل فرماً ناعماً ويقلّب بالزيت حتى يصفر لونه ثم تضاف إليه اللحمة وتقلّب جيداً ثم يضاف الملح والبهار ويقلّب جيداً إلى أن ينضج اللحم ثم يرفع عن النار.

٢ - يقشّر الباذنجان ويقطع دوائر بسمك ٢سم تقريباً على شكل حلقات وتقلى بالزيت وتحمر تحمير خفيف، ثم ترص طبقة من الباذنجان في صينية الفرن (بايركس) الزجاجية حتى تقدم بها المسقعة ثم تغطى كل قطعة من الباذنجان بملعقة من اللحم المفروم ثم بشريحة من الطماطم.

3 - The rest of the tomatoes you will mix them together with the paste, a little of salt and spices. Add it to the eggplants. Put the tray in the oven for about 15 minutes. Garnish it with parsely and serve it hot.

٣ - يعصر باقي الطماطم ويضاف إليه الصلصة وقليل من الملح والبهار، ثم يضاف على صينية الباذنجان وتوضع الصينية بالفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، ثم تزين بقليل من البقدونس وتقدم ساخنة.



Mosakka

«Lebanon»

Ingredients:

1 kg. of long eggplant
2 big onions
10 cloves of garlic
1 cup of olive oil
1 teaspoon of salt
1/2 teaspoon of black pepper
2 lemons

Preparation:

1 - Peel the eggplants stripely. Keep their green necks but cut their leaves. Fry them a little of.

2 - Cut the onions into thin slices and fry them using the same oil of the fried eggplants. Then add the complete garlics (without crushing them) and fry them a little of.

3 - Arrange the eggplants in an oven tray.Add the fried onions and garlics, a cup of water, the lime - juice, the salt and the spices. Put the tray in the oven for about15 minutes. serve it cold.

المسقّعة

«لبنان»

المقادير:

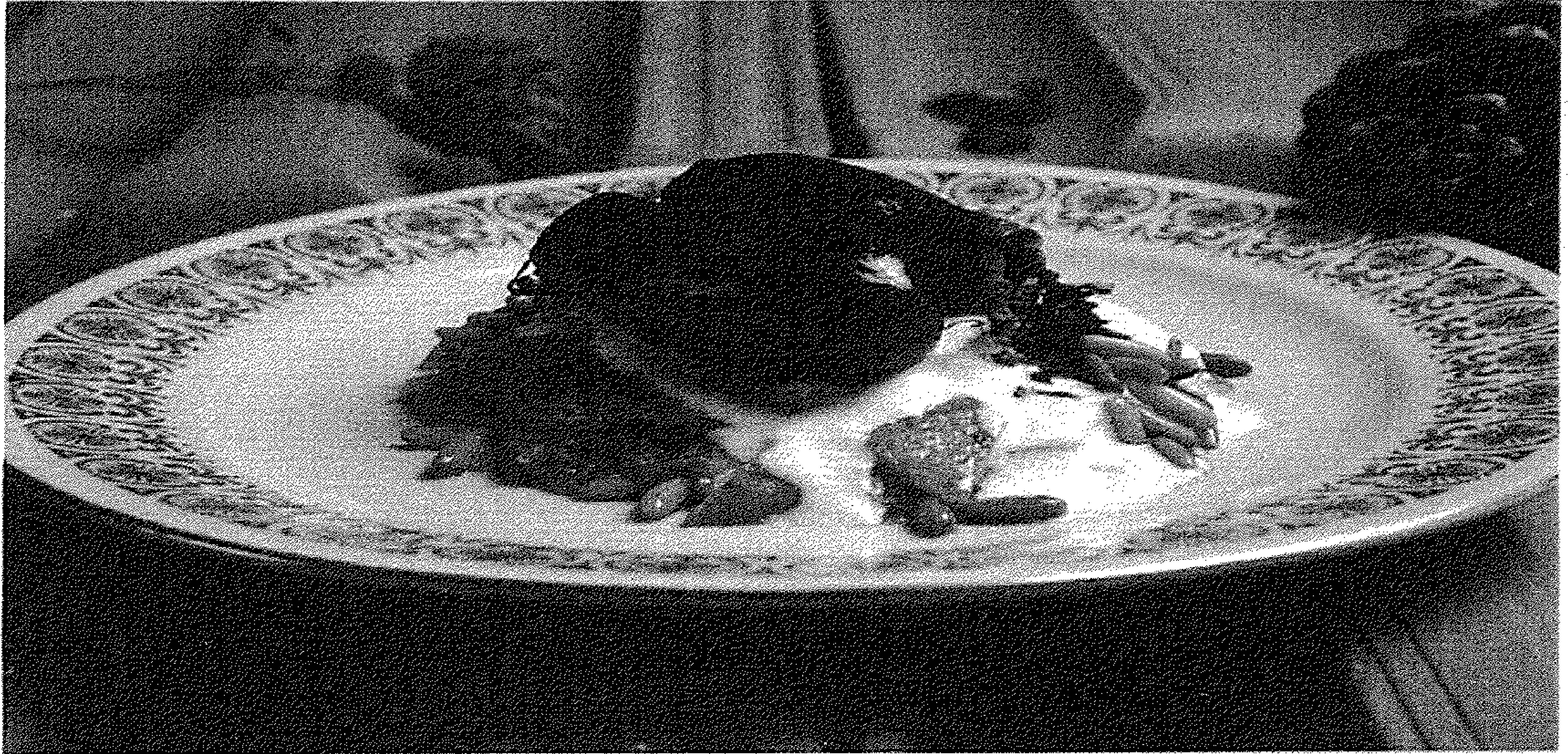
١ كيلو باذنجان طويل
٢ بصل كبير
١٠ فصوص ثوم
١ كوب زيت زيتون
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ ليمون

طريقة العمل:

١ ـ يقشّر الباذنجان على شكل مقلّم ويحتفظ بالجزء الملتصق من العنق في الباذنجان بينما ينزع الجزء الآخر ثم يقلى الباذنجان بالزيت ويحمر تحمير خفيف.

٢ ـ يقطع البصل إلى شرائح رقيقة ويقلى في نفس الزيت، ثم تضاف إليه فصوص الثوم بدون تقطيع ويقلّب حتى يحمر البصل والثوم تحمير خفيف.

٣ ـ يرص الباذنجان في صينية الفرن ويضاف البصل مع الثوم ثم يضاف كوب من الماء وعصير الليمون والملح والبهار ثم توضع في الفرن لمدة ١٥دقيقة تقريباً ويقدم بارد.



Fatat El Magdose

«Syria»

Ingredients:

1/2 kg. of long eggplant
1 teaspoon of salt
1/4 kg. of mincemeat
1 teaspoon of mixed spices
1/2 cup of pine nut
1/2 teaspoon of black pepper
2 cups of fat or oil
1 big onion
1 kg. of tomato (peeled and cut into fine pieces)
2 cloves of crushed garlic
2 cups of yoghurt
2 tablespoons of pomegranate rob
2 bread (cut into cubiforms then fried by oil)

Preparation:

1 - Fry the pine nuts in 3 tablespoons of oil. Strain and put them aside. Cut the onion into fine pieces, fry it, add the mincemeat to it together with the salt and the spices. Stir them well. Leave them over the flame for 10 minutes then put them aside to cool. Add 1/2 the quantity of the pine nuts to the mincemeat.

2 - Empty the eggplants, fry them a

فتّة مقدوس الباذنجان

«سوريا»

المقادير:

١/٢ كيلو باذنجان طويل
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ كيلو لحم مفروم
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١/٢ كوب صنوبر
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ كوب سمن أو زيت
١ بصلة كبيرة
١ كيلو طماطم مقشرة ومفروم ناعم
٢ فص ثوم ناعم
٢ كوب لبن زبادي
٢ ملعقة كبيرة دبس الرمان
٢ رغيف مقطع مكعبات ومحمر بالزيت

طريقة العمل:

١ ـ يحمر الصنوبر في ٣ ملاعق من الزيت ثم يرفع ويوضع جانباً، يقلّب البصل المقطع ناعماً بالزيت ثم تضاف اللحمة وتقلّب جيداً ثم يضاف الملح والبهارات ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يترك جانباً ليبرد، ثم يضاف نصف كمية الصنوبر عليها.

٢ ـ يفرغ الباذنجان من الداخل ويقلى بالزيت قليلاً

little, fill them with the mincemeat and put them aside. Put the fried pieces of bread in the serving plate. Put the tomatoes in a pan over a calm flame and add a little of of salt, spices and all the pomegranate rob to it. Leave them to boil.

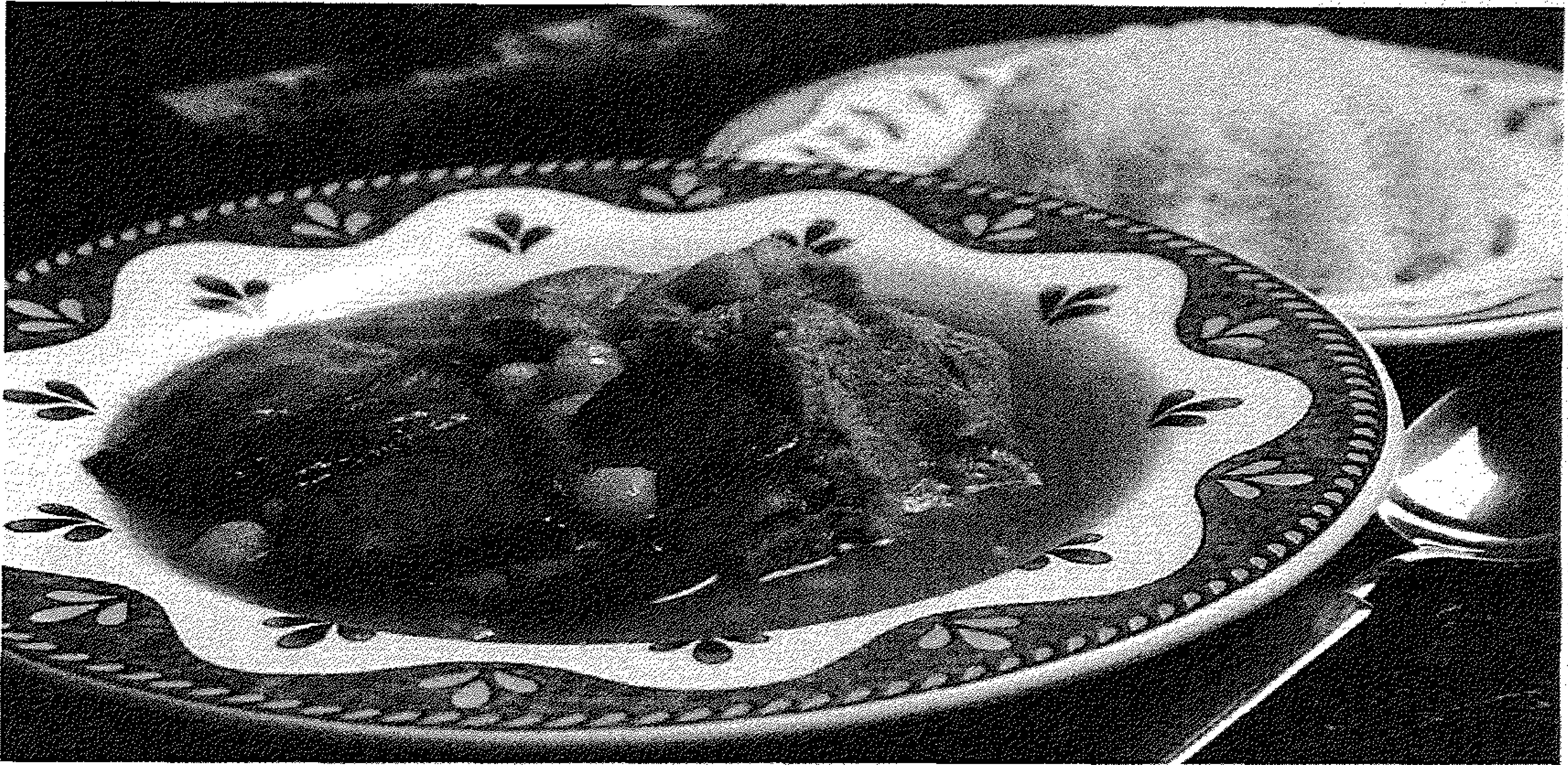
3 - Add the filled eggplants to the tomatoes' mixture, leave them for 2 minutes over the flame. Take out the eggplants and pour out the tomatoes' mixture over the pieces of bread in the serving big plate. Add the crushed garlics to the yoghurt with a little of of salt and pour it out over the pieces of bread.

4 - Arrange the filled eggplants and garnish it by the pine nuts and a little of parsely. You can cut the big eggplants into middle cubiforms and be cooked following the same recipe but you will put the mincemeat on the tomatoes' juice, then add that to the pieces of bread, then the eggplants. The yoghurt will be on the face of the all.

ثم يحشى باللحم المفروم ثم يوضع الخبز المحمر في طبق التقديم وتقلّب الطماطم على نار هادئة ثم يضاف إليها قليل من الملح والبهار ودبس الرمان حتى يغلي قليلاً.

٣ ـ يضاف الباذنجان على خليط الطماطم ويترك لمدة دقيقتين على النار ثم يرفع الباذنجان، وتوضع الطماطم فوق الخبز، ثم يضاف الثوم إلى اللبن ويملح قليلاً ثم يسكب فوق الخبز.

٤ ـ ترص حبات الباذنجان وتزين بالصنوبر وقليل من البقدونس، ويمكن أيضاً تقطيع الباذنجان الكبير إلى مكعبات متوسطة ويطبخ بنفس الطريقة ولكن يوضع اللحم المفروم على صلصة الطماطم ثم يضاف إلى الخبز ثم الباذنجان ثم اللبن على وجه الطبق.



Eggplant Manzellat

«Palestine»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)
1 teaspoon of salt
1 kg. of big eggplant
1/2 teaspoon of black pepper
2 cups of tomato juice
1 tablespoon of tomato paste
2 big onions
Oil for fry
1 onion (small)
4 cups of water
1/2 cup of boiled Chick pea

Preparation:

1 - Fry the meat using a little of oil. Cut the small onion into quadripartites. Add it to the meat together with 4 cups of water. When the water boils, reduce the heat till the meat is well done.

2 - Peel the eggplants, cut them lengthwise with 2cm thick, fry them a little of and put them on the blotting paper to absorb the oil.

3 - Cut the 2 big onions into small pieces and fry them a little of (using the

منزلة الباذنجان

«فلسطين»

المقادير:

٢/١ كيلو لحم أوصال
١ ملعقة صغيرة ملح
١ كيلو باذنجان كبير حلو
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ كوب عصير طماطم ناضجة
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٢ بصل كبير
زيت للقلي
١ بصلة صغيرة
٤ اكواب ماء
٢/١ كوب حمص مسلوق

طريقة العمل:

١ ـ تقلّب اللحمة بقليل من الزيت ثم يضاف إليها الماء والبصلة الصغيرة مقطعة أرباع ويترك إلى أن يغلي الماء ثم تخفض الحرارة إلى أن تنضج اللحمة.

٢ ـ يقشر الباذنجان ويقطع بالطول بسماكة ٢سم تقريباً ثم يحمر بالزيت تحمير خفيف ويوضع على ورق حتى يتصفى من الزيت.

٣ ـ يقطع البصل إلى قطع صغيرة وتقلّب في

same oil). When the meat is well done, add the boiled chick - peas, the fried onions, the spices,the tomatoes' juice and the paste. Leave them for about 10 minutes.

4 - Carefully, add the fried eggplants to the meat and leave them over a calm flame for 5 minutes. The broth must cover the eggplants. Pour them in the serving plate; the eggplants have to be in the bottom of the dish then the meat then the chick - peas on the face. serve it with white rice.

نفس الزيت وتحمر تحمير خفيف، وبعد أن تنضج اللحمة يضاف إليها الحمص المسلوق والبصل المحمر والبهار وعصير الطماطم والصلصة ويترك لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

٤ ـ يضاف الباذنجان المحمر بحرص إلى اللحمة وتترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق تقريباً بحيث يكون الباذنجان مغطى بالمرق ثم يسكب بحرص في طبق التقديم، ويكون الباذنجان أسفل الطبق ثم اللحمة والحمص على الوجه ويقدم معه الأرز الأبيض.



Taro

«Palestine»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)

1 teaspoon of salt

1 kg. of taro

1/2 teaspoon of mixed spices

1 cup of boiled Chick pea

1 lemon

10 cloves of garlic

1/4 cup of vegetable oil

1/2 pakage of green coriander or parsley

Preparation:

1 - Fry the meat in a pan with a little of oil and add 5 cups of water. Cut the onion into quadripartites and add it to the meat after the water boils. Leave them till the meat is well done.

2 - Meanwhile, peel the taro and cut it into 2x2 cm. cubiforms. Wash them, add to them hot water and a little of salt. Leave them for 10 minutes and scrub them by hands several times till its viscidity removes.

3 - Add the taro and the boiled chick - peas to the meat. Leave them over a

القلقاس

«فلسطين»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة أوصال

١ ملعقة صغيرة ملح

١ كيلو قلقاس

١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل

١ كوب حمص مسلوق

١ ليمون

١ رأس ثوم

١/٤ كوب زيت نباتي

١/٢ ربطة كزبرة خضراء أو بقدونس

طريقة العمل:

١ ـ تقلّب اللحمة في القدر بالزيت قليلاً ثم يضاف إليها مقدار ٥ أكواب من الماء ثم تقطع بصلة إلى أرباع وتضاف إلى اللحمة بعد أن يغلي الماء وتترك على النار حتى ينضج اللحم.

٢ ـ في هذه الأثناء يقشر القلقاس ويقطع إلى مكعبات بحجم ٢×٢ سم ثم يغسل ويضاف إليه ماء حار وقليل من الملح ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يفرك باليد ويغسل عدة مرات إلى أن تزول المادة الرغوية الناتجة.

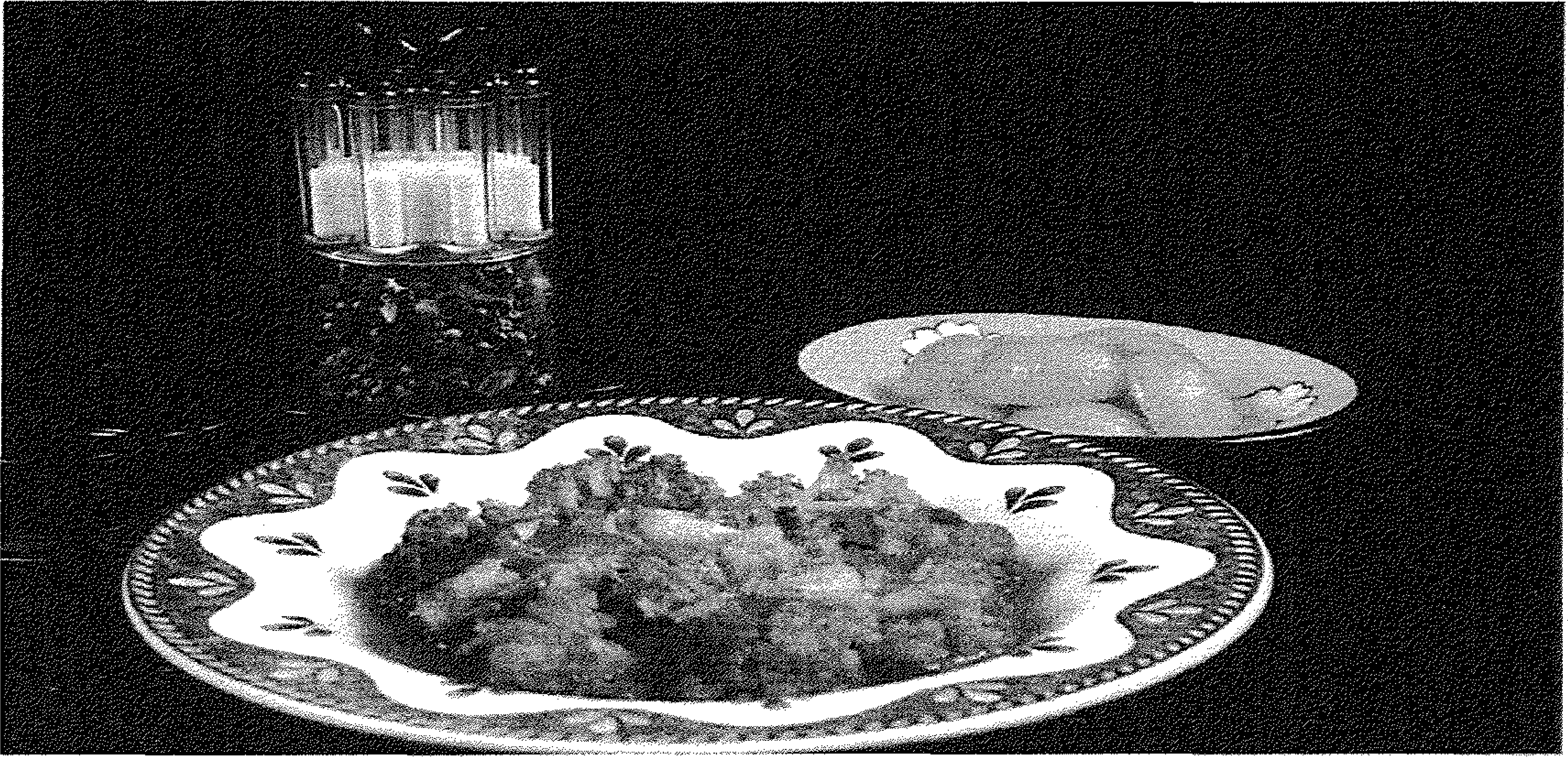
٣ ـ يضاف القلقاس إلى اللحمة ثم يضاف الحمص المسلوق ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج القلقاس

calm flame till the taro is well done (be like potato). Add the lime - juice, leave them for a while,then cut the parsely or the coriander and add it to the taro.

4 - Crush the garlics in a little of oil for 2 minutes till the colour becomes golden. Add them to the taro and the meat. Cover the pan and turn the flame off. After 5 minutes laddle them in a deep dish. serve it hot with white rice.

مثل البطاطس ثم يعصر الليمون ويضاف إليه ويترك قليلاً ثم يضاف البقدونس أو الكزبرة المفروم.

٤ ـ يدق الثوم ثم يسخن قليل من الزيت ويضاف إليه الثوم ويقلّب لمدة دقيقتين حتى يصبح لونه ذهبي فاتح ثم يضاف إلى اللحمة والقلقاس، ثم يغطى القدر ويرفع عن النار وبعد ٥ دقائق يسكب في طبق عميق ويقدم ساخناً مع الأرز الأبيض.



Cauliflower

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (small pieces)
1 tablespoon of salt
1 big cauliflower
1 teaspoon of cumin
1 big onion
1/2 teaspoon of mixed spices
1 cup of tomato juice
1 tablespoon of tomato paste
14 cloves of garlic

Preparation:

1 - Fry the meat for 5 minutes, add 1 teaspoon of salt, and 3 cups of hot water, reduce the heat and leave the meat till it is well done.

2 - Meanwhile, separate the flowers of the cauliflower, clean them, boil them with 1 tablespoon of salt in a sufficient quantity of water for 15 minutes, strain them, fry them till the colour becomes brown and put them on the blotting paper or in a strain.

3 - Cut the onion into fine pieces and fry it in the same oil of the cauliflowers.

القرنبيط (الزهرة)

«بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ كيلو لحم أوصال صغيرة
١ ملعقة كبيرة ملح
١ رأس قرنبيط حجم كبير
١ ملعقة صغيرة كمون
١ بصلة كبيرة
١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ كوب عصير طماطم
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١ رأس ثوم

طريقة العمل:

١ ـ تقلّب اللحمة على النار لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها ملعقة صغيرة ملح ومقدار ٣ أكواب ماء ساخن ثم تخفض الحرارة ويترك حتى ينضج.

٢ ـ في هذه الأثناء يفصل القرنبيط إلى زهرات وينظف من الشوائب ثم يسلق بمقدار كافي من الماء وملعقة ملح لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويقلى بالزيت حتى يتحمر ويوضع على ورق نشاف أو مصفاة.

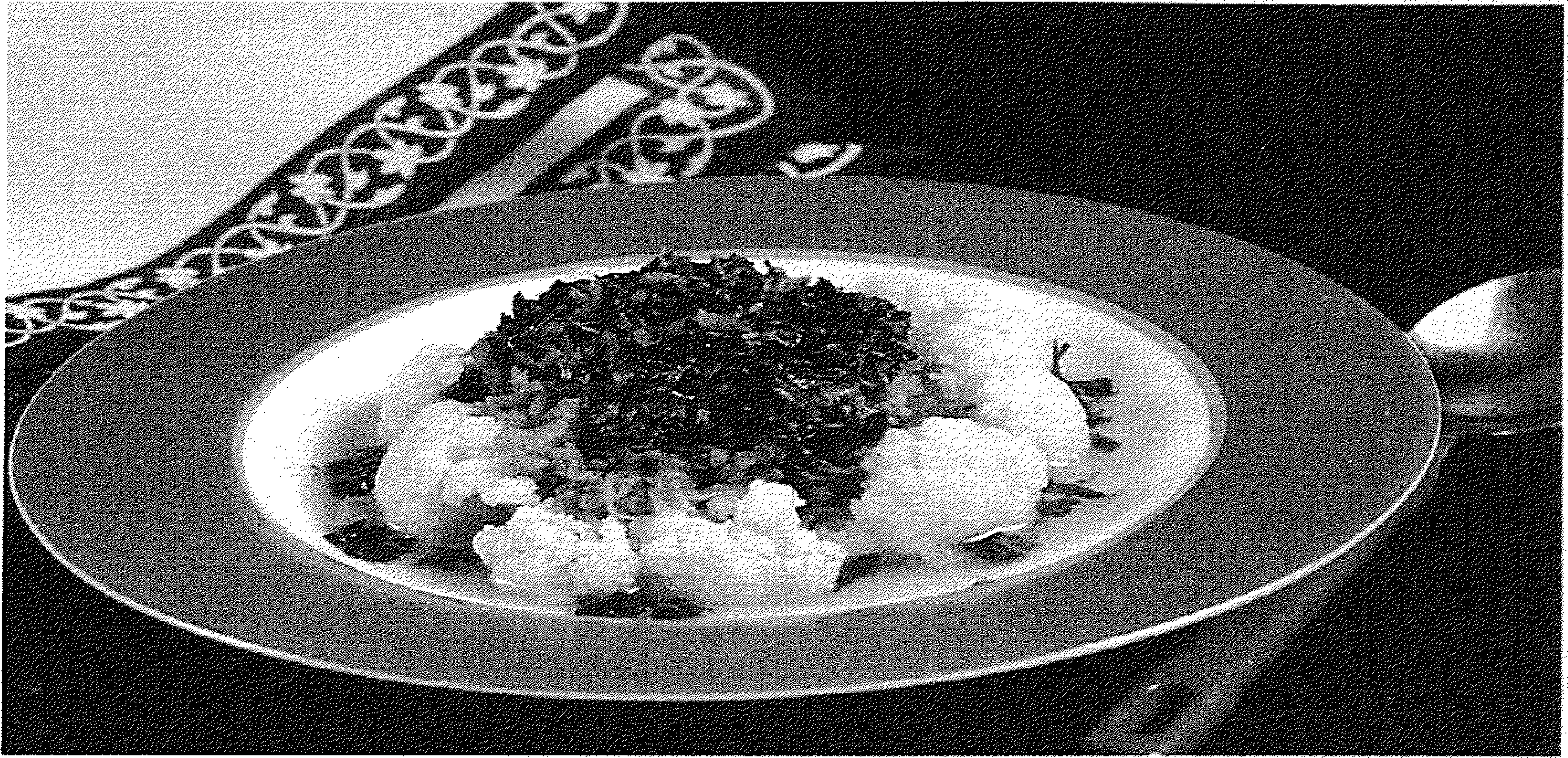
٣ ـ يقطع البصل ناعماً ويقشر الثوم، ثم يقلب البصل في نفس الزيت وقبل أن يحمر يضاف

Before it is well fried, add 1/2 the quantity of the garlics without cutting or crushing them. Stir and strain them.

4 - After the meat is well done, add the fried onion. Crush the rest of the garlics with the spices and add them to the meat as well as the tomatoes' juice and the paste. Leave them for 10 minutes then add the cauliflowers to them. Leave them for 15 minutes. Laddle them in the serving plate. Serve it with white rice. You may dispense the tomatoes' juice and the paste. This you'll have another flavour for the dish.

نصف كمية الثوم بدون تقطيع ويقلب حتى يحمر لونه ثم يصفى.

٤ ـ بعد نضج اللحم يضاف البصل والثوم ثم يدق باقي الثوم مع البهارات ويضاف إلى اللحم أيضاً ثم يضاف عصير الطماطم والصلصة ويترك مدة ١٠دقائق ثم يضاف القرنبيط ويترك ١٥ دقيقة ثم يغرف في طبق التقديم ويقدم معه أرز أبيض، ويمكن الاستغناء عن عصير الطماطم والصلصة فيصبح ذو نكهة مختلفة.



Cauliflower with Coriander

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat	1 teaspoon of salt
1 big cauliflower	1/2 teaspoon of black pepper
5 cloves of garlic	1 teaspoon of cumin
1 pakage of green coriander	1/4 cup of vegetable oil
3 onions	1 lemon

Preparation:

1 - Separate the flowers of the cauliflower, clean them, boil them with a little for 10 minutes and strain them.

2 - Cut the onions into fine pieces, fry them in a pan, add the mincemeat and stir them well till the water dries. Add the black pepper, the cumin, the salt and the cauliflowers (which should be covered by water).

3 - Cut the coriander into small pieces. Crush and fry the garlics then the coriander. Then add them to the cauliflowers (which should be joined) and stir them for 10 minutes. Laddle them in the serving plate. serve it with lemon and rice with vermicelli.

القرنبيط بالكزبرة

«السعودية»

المقادير:

٢/١ كيلو لحمة مفرومة خشن	١ ملعقة صغيرة ملح
١ رأس كبير قرنبيط	٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٥ فصوص ثوم	١ ملعقة صغيرة كمون
١ ربطة كزبرة خضراء	٤/١ كوب زيت نباتي
٣ بصلات	١ ليمون

طريقة العمل:

١ ـ تفصل الزهرات من رأس القرنبيط وتسلق على النار مع قليل من الملح لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم تصفى من الماء.

٢ ـ يقطع البصل ناعماً ويقلب بالزيت في قدر ثم تضاف اللحمة المفرومة وتقلب جيداً حتى يجف الماء عنها ثم يضاف الفلفل الأسود والكمون والملح ثم تضاف زهرات القرنبيط بحيث تغمر بالماء أو أقل قليلاً.

٣ ـ يدق الثوم ثم يقلب بملعقة زيت ويحمر قليلاً ثم تضاف الكزبرة المفرومة إليه ويقلّب جيداً ثم يضاف إلى القرنبيط ويقلّب جيداً ويترك لمدة ١٠ دقائق تقريباً على أن تبقى الزهرات متماسكة ثم يغرف في طبق التقديم ويقدم معه ليمون وأرز بالشعيرية.



Leaf Beet & Spinach

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)	1 teaspoon of salt
2 packages of spinach	A little of cumin (powder)
2 packages of leaf beet	A little of black pepper (powder)
1 packages of dill	1/4 cup of oil
1 package of green coriander	1 teaspoon of crushed garlic
5 tomatoes (medium)	1 tablespoon of tomato paste
4 onions	A little of coriander seeds

Preparation:

1 - Cut the onions into fine pieces. Add the meat, the crushed garlics and the spices. Stir them till the extra water dries, then add the tomatoes' juice, the paste and 2 cups of water so as the meat will be well cooked.

2 - Wash the vegetables, cut them into big pieces and add them to the meat. The soup should cover the meats' surface (not more than that) because there will be extra water from the vegetables during the cooking process.

3 - Stir and leave them over a calm flame for 5 minutes, then pour them out in a deep dish. serve it with rice.

السلق والسبانخ

«السعودية»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة أوصال	١ ملعقة صغيرة ملح
٢ ربطة سبانخ	قليل من مسحوق الكمون
٢ ربطة سلق	قليل من الفلفل الأسود الناعم
١ ربطة شبت	١/٤ كوب زيت
١ ربطة كزبرة خضراء	١ ملعقة صغيرة ثوم
٥ حبات طماطم متوسطة	١ ملعقة صلصة طماطم
٤ بصلات	قليل من الكزبرة الجافة

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل ناعماً ثم يقلب بالزيت ثم يضاف إليه اللحمة والثوم والبهارات ويقلّب إلى أن يجف الماء الزائد ثم يضاف عصير الطماطم والصلصة وكوبان من الماء لسلق اللحمة وتترك حتى تنضج.

٢ ـ تفرم الخضار فرماً خشناً وتغسل جيداً ثم تصفى وتضاف إلى اللحمة بحيث تكون كمية المرق تغطي سطح اللحم فقط وليس زائد حيث ينتج ماء عن الخضار أثناء الطهي.

٣ ـ تقلّب الخضار جيداً مع اللحمة وتترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم تسكب في طبق عميق ويقدم معها أرز.



Spinach

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

3 packages of spinach	1/4 cup of vegetable oil
1/2 kg. of meat (pieces)	6 cloves of garlic
1/2 cup of Chick peas	
1/4 cup of Egyptian rice	1 teaspoon of salt
1 big onion	1/2 teaspoon of black pepper

Preparation:

1 - Fry the meat a little, add 2 cups of hot water and leave it to be well cooked.

2 - Wash and cut the spinach about 1cm long. Sprinkle 1 teaspoon of salt over it, press with your hands on it, scrub and strain it. Cut the onion into fine pieces, fry it in a pan together with the garlics (without crushing).

3 - Take out the meat and fry it with the onion. Add the spinach, the chick - peas, the rice and a cup of the soup. Stir them and leave them for 1/2 an hour. Add the salt and the black pepper. Ladle the spinach in the serving plate. Serve it with white rice or rice with vermicelli.

السبانخ

«بلاد الشام»

المقادير:

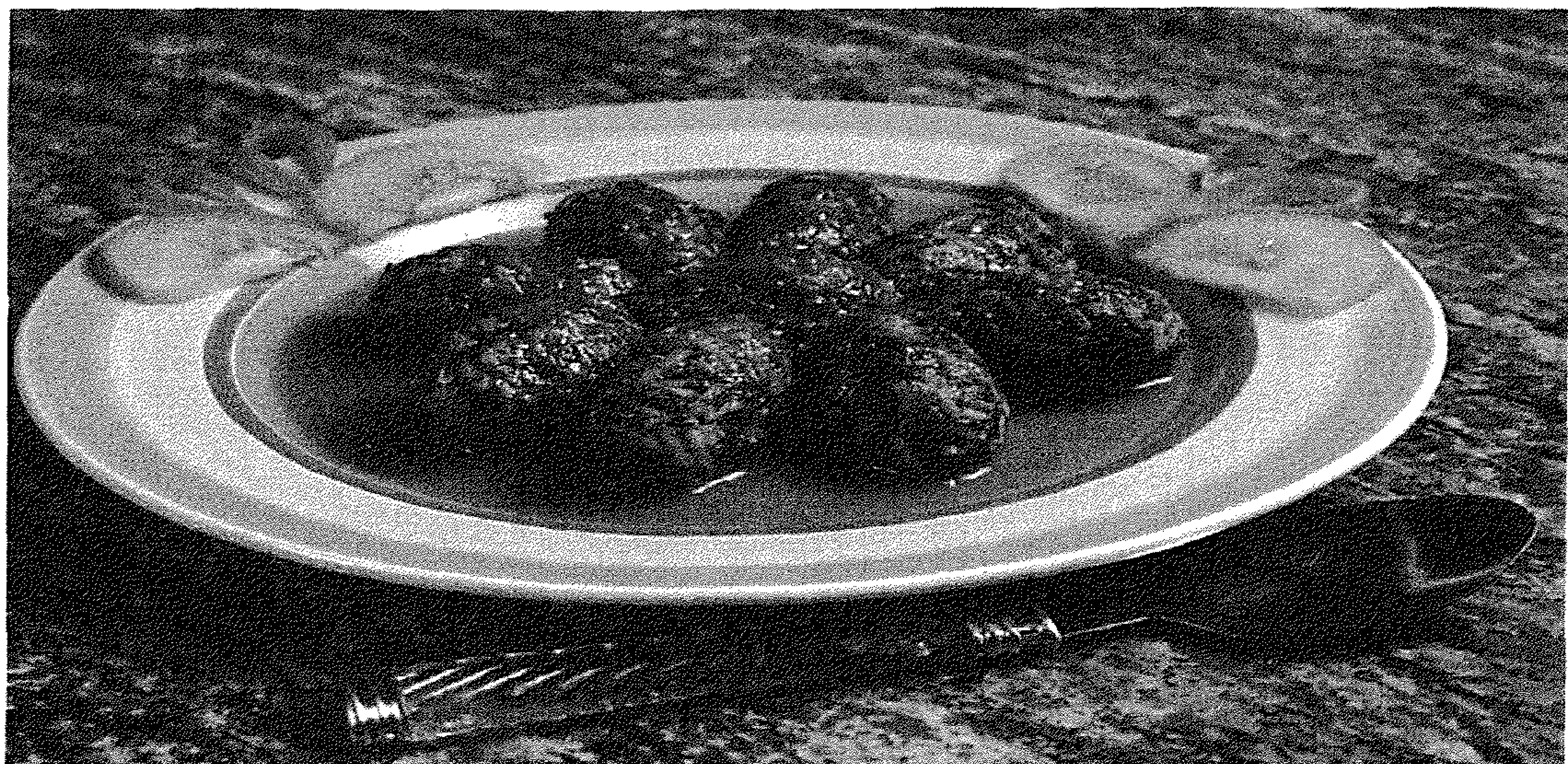
٣ ربطات سبانخ	١/٤ كوب زيت نباتي
١/٢ كيلو لحم أوصال	١ رأس صغير ثوم
١/٢ كوب حمص مسلوق	
١/٤ كوب أرز مصري	١ ملعقة صغيرة ملح
١ بصلة كبيرة	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة العمل:

١ - يقلّب اللحم قليلاً ثم يضاف إليه كوبان من الماء الساخن ويترك حتى ينضج.

٢ - يغسل السبانخ ويقطع بعرض ١سم ثم يرش ملعقة صغيرة من الملح ويضغط باليد ويفرك ثم يصفى وتفرم البصلة فرماً ناعماً وتقلّب بالزيت في قدر، ثم يقشر الثوم ويضاف إلى البصل بدون تقطيع.

٣ - يرفع اللحم من المرق ويقلّب مع البصل ثم يضاف السبانخ المصفى والحمص ويقلّب الجميع جيداً ثم يضاف الأرز وكوب من مرق اللحم أيضاً ويترك لمدة ١/٢ ساعة تقريباً ثم يضاف الملح والفلفل الأسود ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم معه الأرز بالشعيرية أو الأرز الأبيض.



Kabab Spinach
«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/4 kg. of mincemeat
1/2 teaspoon of cumin
3 packages of spinach
1 teaspoon of salt
1/2 pakage of green coriander
1/2 teaspoon of black pepper
1/2 package of dill
3 tablespoons of oil
3 onions
A small coal
1/4 cup of rice (long grain)
1 tablespoon of tomato paste
1 cup of tomato juice

Preparation:

1 - Wash and cut the spinach, the dill and the green coriander into fine pieces. Fry the spinach till the water dries (or strain it). Add the mincemeat. Stir them well.

2 - Grate down the onions or cut them into fine pieces. Add them to the mincemeat together with the green coriander, the dill, the salt, the spices

كباب السبانخ
«السعودية»

المقادير:

١/٤ كيلو لحم مفروم
١/٢ ملعقة صغيرة كمون
٣ ربطات سبانخ
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ربطة كزبرة خضراء
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ ربطة شبت
٣ ملاعق كبيرة زيت
٣ بصلات
١ قطعة فحم صغيرة
١/٤ كوب أرز طويل الحبة
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١ كوب عصير طماطم

طريقة العمل:

١ ـ يُغسل ويفرم السبانخ والكزبرة والشبت فرماً ناعماً ثم يقلب السبانخ على النار حتى يجف الماء عنه أو يصفى ثم يضاف إليه اللحم المفروم ويقلّب جيداً.

٢ ـ يبشر البصل أو يفرم فرماً ناعماً ثم يضاف إلى اللحم، يضاف الكزبرة الخضراء والشبت والملح والبهار ثم يضاف مقدار الأرز ويقلب جيداً حتى يجف الماء.

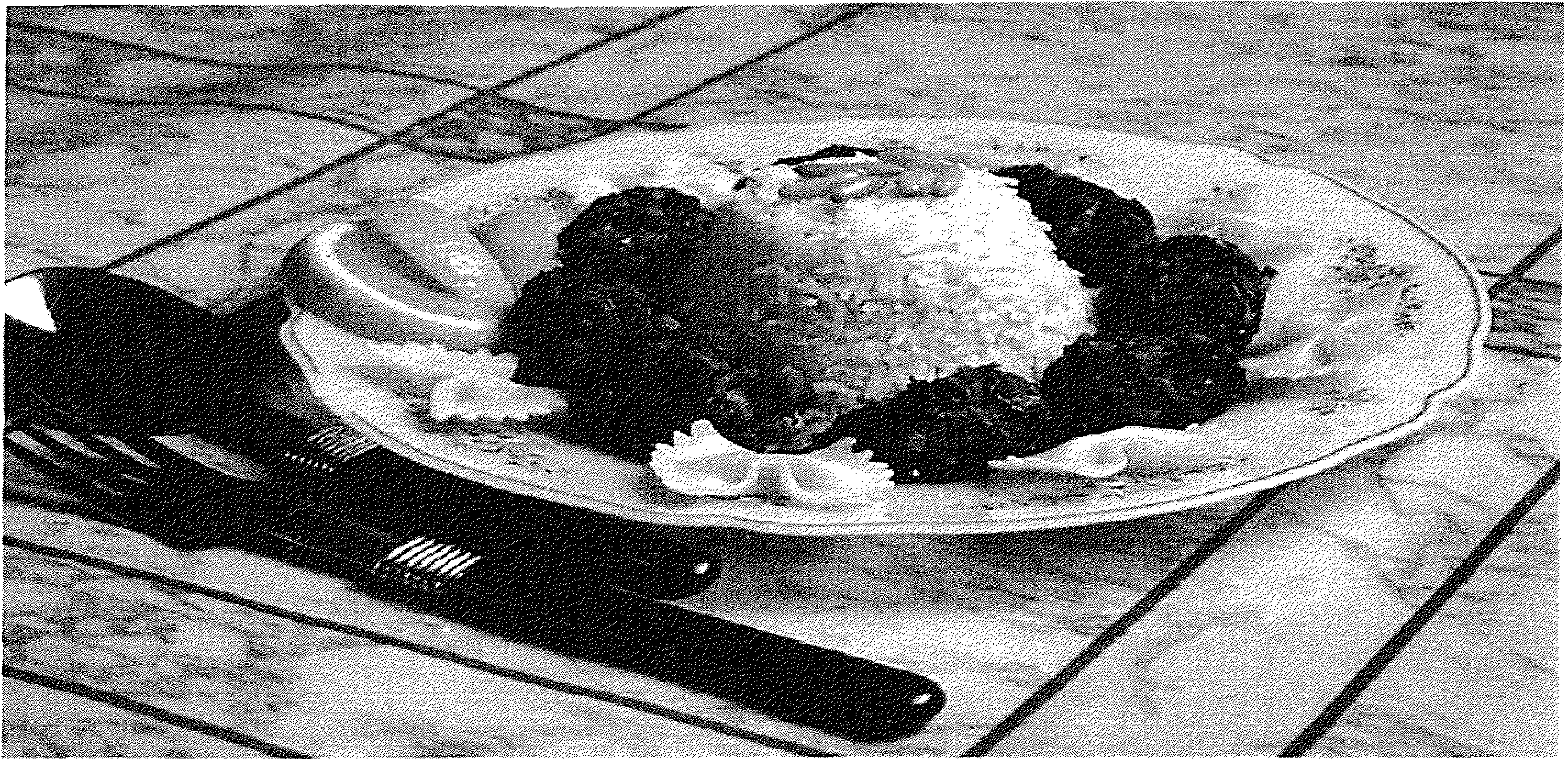
and the rice. Stir them till the water dries.

3 - Add the oil in the middle of the mixture, put a coal on the flame till it becomes ember, put it in the oil in the middle, cover the pan till the coal cools, take it out and leave the mixture to cool.

4 - Ball the mixture into balls (as desired), arrange them in an oven tray, add tomatoes' juice with the paste, put the tray in the oven till Kabab is well cooked and no soup is left but little. Pour it out in the serving plate. Serve it hot with white rice.

٣ ـ يضاف الزيت في وسط الخليط، ثم توضع قطعة الفحم على النار إلى أن تصبح جمرة ثم توضع على الزيت في وسط الخليط ويغطى القدر إلى أن يبرد الفحم ثم يرفع من القدر ويترك الخليط ليبرد.

٤ ـ يكور الخليط إلى كريات حسب الرغبة وترص في صينية الفرن ويضاف عصير الطماطم مع الصلصة وتوضع الصينية في الفرن إلى أن ينضج الكباب ولا يبقى من المرق إلا القليل ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع الأرز الأبيض.



Meat Balls of Spinach

«Turkey»

Ingredients:

1 package of spinach	1 coal
1/2 kg. of mincemeat	1 teaspoon of salt
1 fine onion	1/2 teaspoon of black pepper
3 tablespoons of oil	2 tablespoons of butter

Preparation:

1 - Wash and cut the spinach into fine pieces. Fry it and the onion by a hot butter till they wither. Strain and leave them to cool.

2 - Wash and Add the spinach to the mincemeat as well as the salt and the black pepper. Stir them well.

3 - Form them into 3cm height cubiforms. Arrange them in an oven tray, add the oil and put the tray in the oven till the meat balls are well done.

4 - Put a coal on the flame till it becomes ember. Put it in the middle of the tray in the oil. Cover the tray for 5 minutes and arrange them in the serving plate. Serve it with rice or macaroni.

كفتة السبانخ

«تركيا»

المقادير:

١ ربطة سبانخ	قطعة فحم
١/٢ كيلو لحم مفروم	١ ملعقة صغيرة ملح
١ بصلة مفرومة ناعم	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٣ ملاعق كبيرة زيت	٢ ملعقة كبيرة زبدة

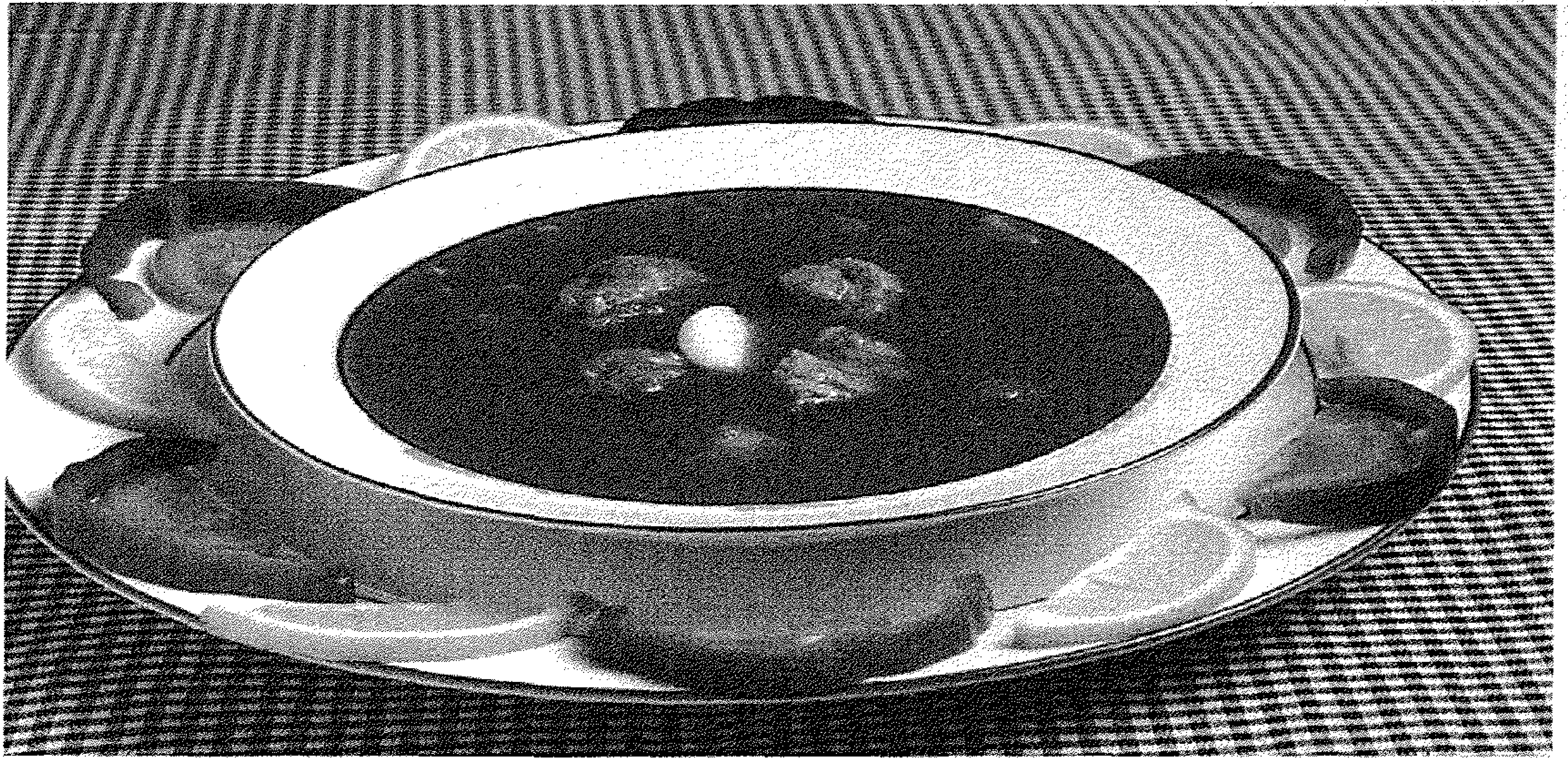
طريقة العمل:

١ ـ يُغسل ويفرم السبانخ والبصل ناعماً ثم تسخن الزبدة ويضاف إليها السبانخ والبصل ويقلب حتى يذبل ثم يصفى من الماء، ويترك ليبرد.

٢ ـ يضاف السبانخ على اللحم المفروم ويضاف إليه الملح والفلفل الأسود ويخلط الجميع جيداً.

٣ ـ يشكل الخليط على شكل مكعبات مستطيلة بارتفاع ٣سم ثم يرص في صينية ويضاف إليه الزيت ثم توضع الصينية بالفرن وتترك إلى أن تنضج قطع الكفتة.

٤ ـ توضع قطعة الفحم على النار حتى تصبح جمرة ثم توضع في وسط الصينية على الزيت ثم تغطى الصينية لمدة ٥ دقائق، ثم ترص في طبق التقديم ويقدم معها مكرونة أو أرز.



The Gravy

«Syria, Lebanon, Palestine, Jordan & Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (small pieces)
1 kg. of very ripe tomato
1 big onion
1/4 cup of vegetable oil
1 tablespoon of salt
1/2 teaspoon of black pepper
1 tablespoon of tomato paste
5 cloves of garlic

Preparation:

1 - Fry the meat very well, add 2 cups of water, leave it till the water boils, reduce the heat and add 1 teaspoon of salt. Dip the tomatoes into the boiled water for 5 minutes, strain and peel them, take out their seeds and cut them into small pieces.

2 - Cut the onion into small pieces. Peel and cut the garlics into halves. Fry the onion in a pan till its colour becomes golden then add the garlics and stir them.

3 - Take out the meat from the broth and put it with the onion.Stir them then add the tomatoes' juice, the paste and 1/2 cup of the broth. Leave them for 1/2 an hour over a calm flame. Add the black pepper after they are well cooked. If you notice that there is little broth, add 1/2 cup of it. Pour out the gravy in a deep dish. serve it with rice.

دمعة الطماطم

«بلاد الشام، السعودية»

المقادير:

١/٢ كيلو لحم أوصال صغيرة
١ كيلو طماطم ناضجة جداً
١ بصلة كبيرة
١/٤ كوب زيت نباتي
١ ملعقة كبيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٥ فصوص ثوم

طريقة العمل:

١ ـ يقلب اللحم جيداً ثم يضاف إليه مقدار كوبان من الماء ويترك حتى يغلي ثم تخفض الحرارة ويضاف ملعقة من الملح، ثم تغمر حبات الطماطم بالماء المغلي لمدة ٥ دقائق ثم تصفى وتقشر وتنزع بذورها وتقطع إلى قطع صغيرة.

٢ ـ يقطع البصل إلى قطع صغيرة ويقشر الثوم ويقطع أنصاف ثم يقلب البصل في قدر بالزيت حتي يصبح لونه ذهبي فاتح ثم يضاف الثوم ويقلّب جيداً.

٣ ـ ترفع قطع اللحم من المرق وتضاف إلى البصل وتقلب جيداً ثم تضاف الطماطم والصلصة و ١/٢ كوب من المرق وتترك لمدة ١/٢ ساعة على نار هادئة، ثم يضاف الفلفل الأسود بعد النضج وإذا لوحظ أن الطماطم قليل المرق يمكن إضافة ١/٢ كوب من المرق ثم يسكب في طبق عميق ويقدم معه الأرز.



The Purslane
«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)
1/2 teaspoon of cumin
2 packages of purslane
1/2 teaspoon of black pepper
2 packages of leaf beet
1 tablespoon of tomato paste
5 tomatoes (big)
1/4 cup of vegetable oil
1/4 cup of red lentil
1/2 teaspoon of coriander seeds
4 onions
3 cloves of garlic
1 teaspoon of salt

Preparation:

1 - Cut the onions into small pieces, fry them and add the meat. Crush the garlics and add them to the meat as well as the spices and the salt. Stir them well.

2 - Squeeze and strain the tomatoes, add them and the paste to the meat. Add the lentil and 2 cups of water. Cover the pan for 1/2 an hour (or a little before the meat is well done) over a calm heat.

الرجلة (بقلة)
«السعودية»

المقادير:

١/٢ كيلو لحم أوصال
١/٢ ملعقة صغيرة كمون
٢ ربطة رجلة (بقلة)
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ ربطة سلق
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٥ حبات طماطم كبيرة
١/٤ كوب زيت نباتي
١/٤ كوب عدس أحمر
١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
٤ بصلات
٣ فصوص ثوم
١ ملعقة صغيرة ملح

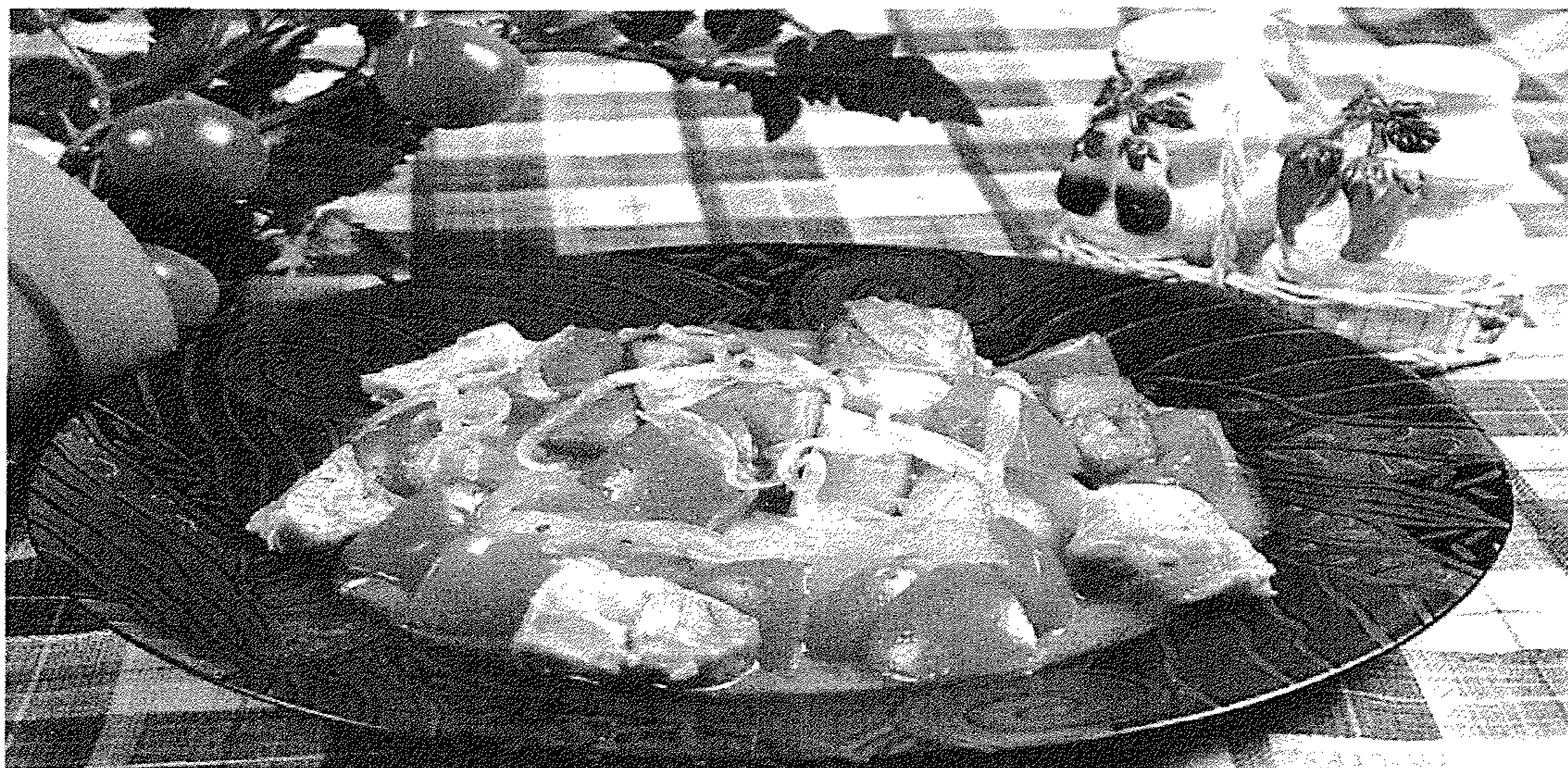
طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل ناعماً ويقلب بالزيت ثم تضاف إليه اللحمة ويدق الثوم والبهارات والملح ثم يضاف إلى اللحمة ويقلب جيداً إلى أن يجف الماء عنها.

٢ ـ تخلط الطماطم وتصفى ثم تضاف إلى اللحمة مع الصلصة ثم يضاف العدس وكوبان من الماء ويغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة أو قبل نضج اللحمة بقليل.

3 - Meanwhile, wash the purslane and the leaf beet, cut them into big pieces and add them to the meat a little before it is well done. Stir them and leave them over a calm flame for 5 minutes. Notice that the soup should only cover the meat and the vegetables. Laddle it in a deep dish. serve it with white rice.

٣ ـ في هذه الأثناء تغسل الرجلة والسلق وتفرم فرماً خشن وقبل نضج اللحمة بقليل تضاف الرجلة ويقلب الجميع جيداً مع ملاحظة أن المرق يغطي اللحمة والخضار فقط، ثم يترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يرفع عن النار ثم يسكب في طبق عميق ويقدم معه أرز أبيض.



Vegetables with Meat in the Oven

«Syria, Lebanon, Palestine, Jordan & Egypt»

Ingredients:

1 kg. of meat (cut into cubiforms)
1 teaspoon of salt
1/2 kg. of zucchini
1 teaspoon of mixed spices
1/2 kg. of potato
1/2 cup of vegetable oil
1/2 kg. of big eggplant
1 kg. of red tomato
2 big onions

Preparation:

1 - Peel and cut the eggplant, the potatoe, and the zucchini into big cubiforms each one alone. Sprinkle a little of salt over each one. Fry the meat till its water dries, add 2 cups of water, leave it to boil over a high flame, then reduce it and add salt. Leave the meat til it is well done.

2 - Peel and cut the onions into slices, cut the tomatoes into quadripartites. Fry the vegetables (except the tomatoes) each kind alone.

مسبحة الدراويش (طباخ روحو)

(صينية الخضار باللحمة)

«بلاد الشام، مصر»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال مقطعة مكعبات
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كيلو كوسة
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١/٢ كيلو بطاطس
١/٢ كوب زيت نباتي
١/٢ كيلو باذنجان كبير الحجم
١ كيلو طماطم حمراء
٢ بصل كبير

طريقة العمل:

١ ـ يقشر الباذنجان والبطاطس والكوسة ثم تقطع إلى مكعبات كبيرة ويرش عليها قليل من الملح كل صنف على حدة، ثم تقلب اللحمة بقليل من الزيت إلى أن يجف ماءها ثم يضاف إليها مقدار كوبان من الماء ويترك يغلي على نار مرتفعة ثم تخفض الحرارة ويضاف الملح ويترك إلى أن تنضج اللحمة.

٢ ـ تقشر حبات البصل وتقطع إلى شرائح، وتقطع حبات الطماطم إلى أرباع، ثم تقلى جميع الخضار كل نوع على حدة ما عدا الطماطم.

3 - Arrange the fried vegetables upon each other in an oven tray, add the meat, the broth then cover the all by the tomatoes. Put it in the oven for 1/2 an hour or till the vegetables become well cooked.Presen it hot with rice.

٣ ـ ترص الخضار المقلية فوق بعضها في صينية ثم تضاف اللحمة مع المرق ثم تغطى الصينية بقطع الطماطم وتوضع في الفرن مدة ١/٢ ساعة تقريباً أو إلى أن تنضج الخضار وتقدم ساخنة مع الأرز.



Cocktail Vegetables

«Indonesia»

Ingredients:

2 zucchini	1 teaspoon of salt
2 carrots	1 teaspoon of fresh curcuma
2 cucumbers	1 teaspoon of fresh ginger root
2 Chili peppers	1/4 cup of vegetable oil
2 hot peppers	1 teaspoon of Ajinomoto salt
1 onion	3 cloves of garlic

Preparation:

1 - Wash and peel the zucchini, the carrots and the cucumbers. Empty the zucchini and the cucumbers. Cut them and the green chili pepper into long pieces with 1 cm width. The green hot pepper will not be cut.

2 - Mix the garlics, the ginger and the curcuma together very well in the mixer. Put the oil in a pan as well as the vegetables, the fresh spices, the salt and the ajinomoto. Fry them and stir them from time to time for 1/2 an hour. Turn off the flame. Laddle them in the serving plate. Serve it hot with white rice.

خضار مشكل (أشار)

إندونيسيا

المقادير:

٢ حبة كوسة	١ ملعقة صغيرة ملح
٢ حبة جزر	١ ملعقة صغيرة كركم طازج
٢ حبة خيار	١ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج
٢ حبة فلفل رومي	١/٤ كوب زيت نباتي
٣ حبات فلفل حار	١/٢ ملعقة صغيرة ملح الأجينوموتو
١ بصلة	٣ فصوص ثوم

طريقة العمل:

١ ـ تقشر حبات الكوسة والجزر والخيار ثم يفرغ اللب من الكوسة والخيار وتقطع إلى قطع طويلة بعرض ١سم ويقطع الفلفل الرومي أيضاً إلى قطع طويلة، بينما الفلفل الحار لا يقطع.

٢ ـ يوضع الثوم والزنجبيل والكركم في الخلاط حتى يمتزج الجميع جيداً، ثم يوضع الزيت في القدر ويقلب الخضار والبهارات الطازجة والملح والأجينوموتو ويقلب بين الحين والآخر لمدة ١/٢ ساعة ثم يرفع عن النار ويغرف في طبق التقديم ساخناً ويقدم معه الأرز الأبيض.



Pomegranate
«Palestine»

Ingredients:

2 big eggplants
1 tablespoon of salt
1 cup of whole lentil
1 teaspoon of dill seed
2 big onions
1/4 cup of vegetable oil
5 acidulated pomegranates
1 green or red pepper
1/2 cup of flour
1/4 cup of tahini
10 cloves of garlic
1/4 cup of olive oil

Preparation:

1 - Boil the lentil in 3 cups of water. Crush the garlics with the coriander seedss, the salt and the pepper. Add them to the lentil when it boils. Leave them over a calm heat till the lentil is well done.

2 - Wash and cut the eggplants into 2x2 cm cubiforms (don't peel them). Add them to the lentil and leave them to boil for about 10 minutes.

الرُّمّانية
«فلسطين»

المقادير:

٢ باذنجان كبير
١ ملعقة كبيرة ملح
١ كوب عدس حب
١ ملعقة صغيرة عين جرادة (بذور الشبت)
٢ بصل كبير
١/٤ كوب زيت نباتي
٥ حبات رمان حامض
١ حبة فلفل أخضر أو أحمر حار
١/٢ كوب دقيق
١/٤ كوب طحينة
١ رأس ثوم
١/٤ كوب زيت زيتون

طريقة العمل:

١ ـ يسلق العدس في ٣ أكواب من الماء وبعد أن يغلي يدق الثوم مع بذور الشبت والملح والفلفل ثم يضاف إلى العدس ويترك على نار هادئة حتى ينضج العدس نوعاً ما.

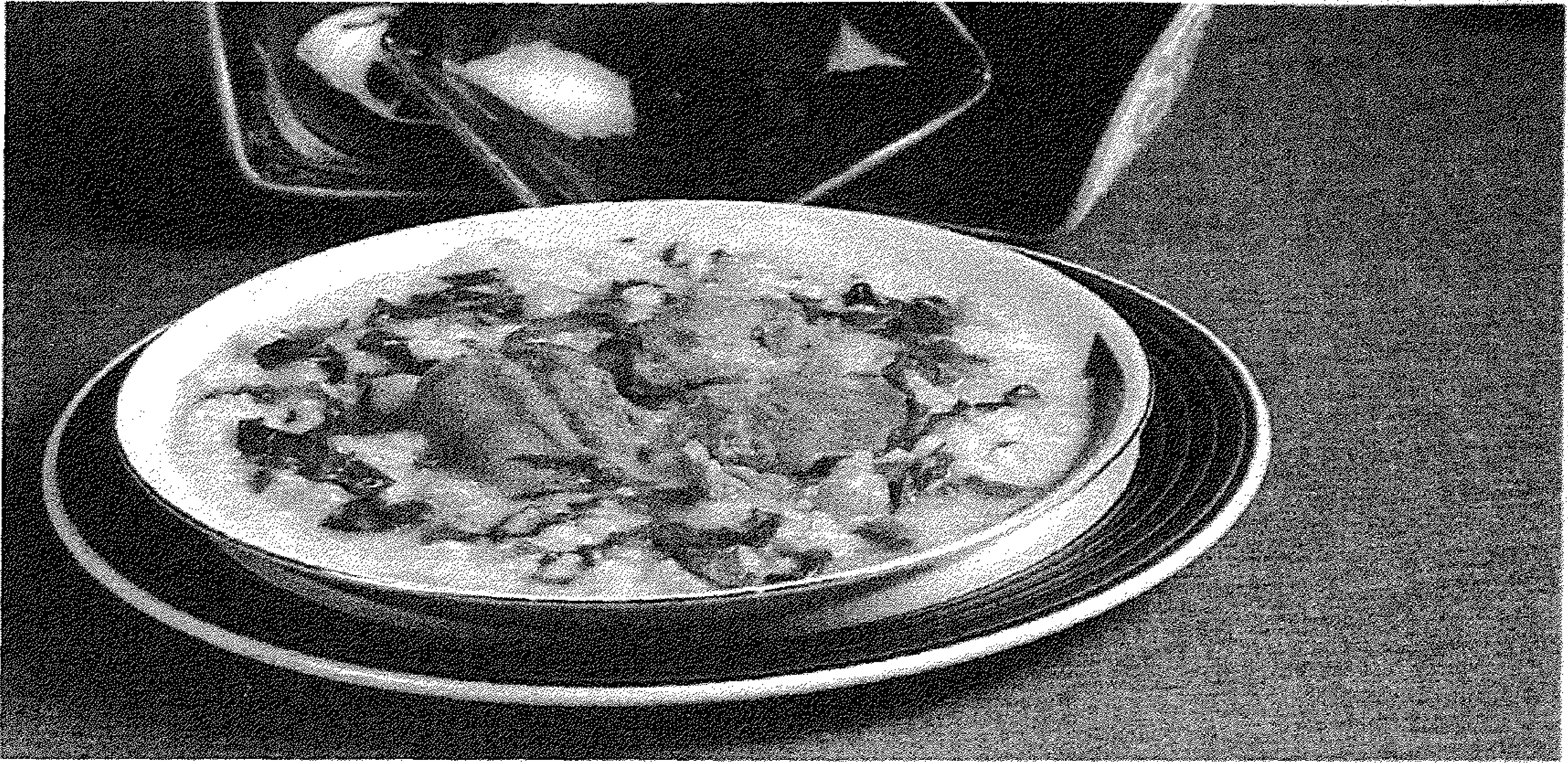
٢ ـ يغسل الباذنجان ويقطع إلى مكعبات ٢×٢ سم بدون تقشير ثم يضاف إلى العدس ويقلب ويترك لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

3 - Loosen and strain the pomegranates, squeeze and strain them. Dissolve the flour in it. Add the pomegranate with the flour to the lentil. Stir continually till the mixture boils and becomes tenacious.

4 - Add the tahini to it and stir it well. Cut the onions into fine pieces, fry them till the colour becomes brown and put them aside. Add the olive oil to the mixture. Ladle it in deep dishes. Put the fried onions on their faces. Serve them cold.

٣ ـ يفرط الرمان ويعصر بالعصارة اليدوية أو بالخلاط بدون أن تفرم البذور ثم يصفى الرمان ويذوب به الدقيق جيداً، ثم يضاف عصير الرمان مع الدقيق إلى العدس ويستمر بالتقليب إلى أن يغلي ويصبح سميكاً نوعاً ما.

٤ ـ تضاف الطحينة إلى العدس ويقلّب جيداً، ثم يفرم البصل ناعماً ويقلب بالزيت الساخن إلى أن يتحمر جيداً ثم يرفع البصل من الزيت، ثم يضاف الزيت النباتي وزيت الزيتون إلى الرمانية ثم تسكب في أطباق عميقة ويوضع البصل على وجه الأطباق ويقدم بارد.



Foggaiyh

«Palestine»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (pieces)	1 big lemon
1 cup of Egyptian rice	3 tablespoons of oil or fat
1 package of leaf beet	1 onion (small)
1/2 cup of boiled Chick pea	
5 cloves of garlic	1 tablespoon of salt

Preparation:

1 - Boil the meat in a pan using 5 cups of water. Take out the scum. Cut the onion to quadripartites and add it with the salt to the meat. Leave them over a calm flame till the meat is 3/4 well cooked.

2 - Take out the onion. Add the boiled chick - peas to the meat. Wash and cut the leaf beet and add it to the meat. Then add the rice and the lime - juice. Stir them well from time to time.

3 - You can add boiled water if it is necessary till the rice is well done. Crush the garlics with a little of salt, fry them, add them to Foggaiyh and stir the all. Pour it out in a deep dishes. Serve them cold. This dish is one of the winter's dishes.

الفقّعية

«فلسطين»

المقادير:

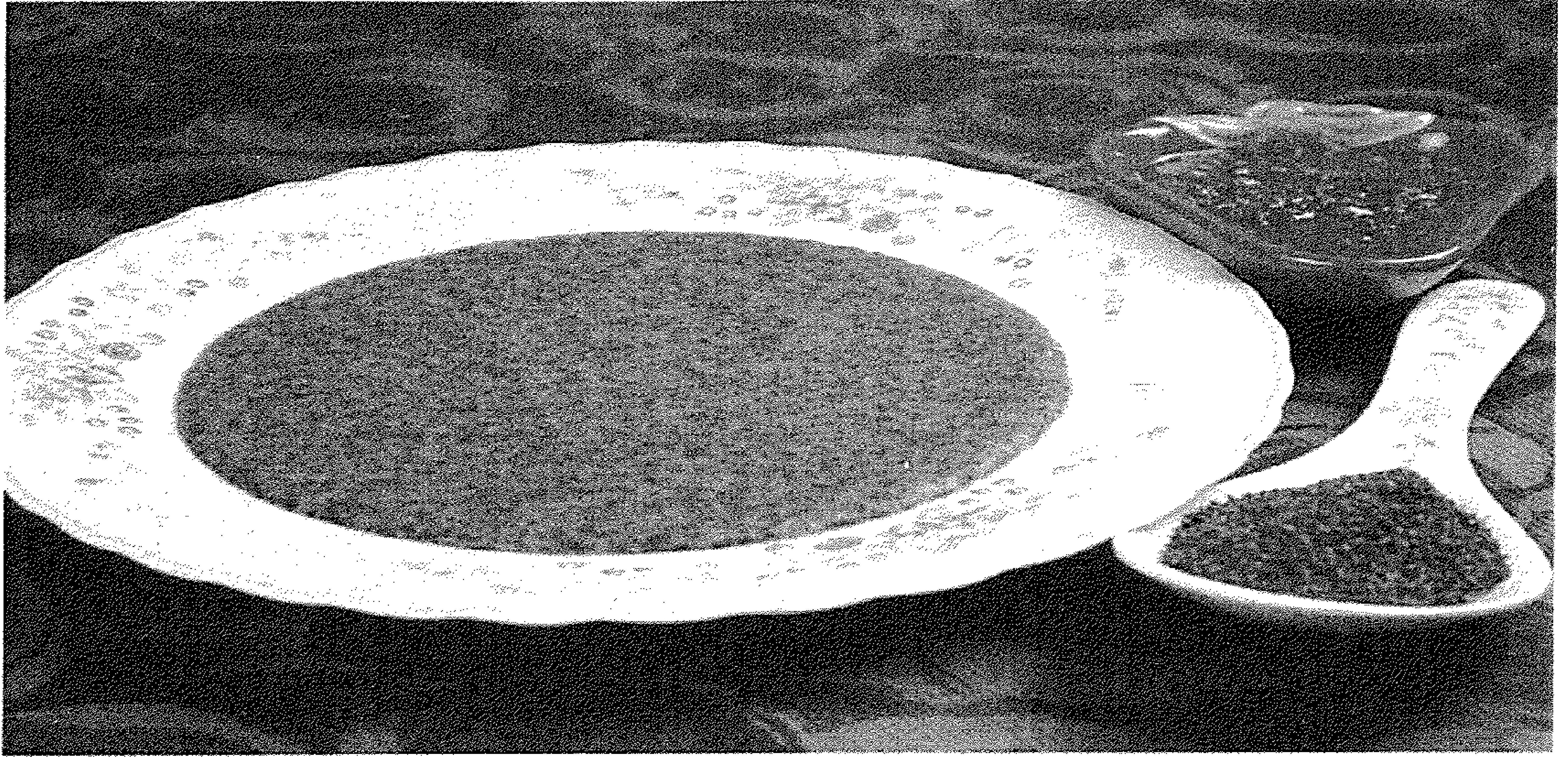
١/٢ كيلو لحمة أوصال	١ ليمون كبير
١ كوب أرز مصري	٣ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
١ ربطة سلق	١ بصلة صغيرة
١/٢ كوب حمص مسلوق	
٥ فصوص ثوم	١ ملعقة كبيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ تسلق اللحمة في ٥ أكواب من الماء وبعد أن تغلي يرفع الريم من وجه القدر ثم تضاف البصلة المقطعة إلى أرباع مع ملعقة من الملح إلى اللحمة وتترك على نار هادئة إلى أن تنضج ٣/٤ النضج.

٢ ـ ترفع البصلة، ثم يضاف الحمص المسلوق إلى اللحمة ويفرم السلق ويضاف كذلك إلى اللحمة ثم يضاف الأرز وعصير الليمون ويقلّب الخليط بين الحين والآخر.

٣ ـ إذا احتاج الخليط القليل من الماء يمكن إضافة ماء مغلي حتى ينضج الأرز تماماً ويكون طري جداً، ثم يدق الثوم مع قليل من الملح ويحمر بالزيت تحمير خفيف ثم يضاف إلى الفقعية ويقلب الجميع، ويسكب في أطباق وتقدم باردة، وهذا الطبق من الأطباق الشتوية.



Hushed Fava & Mallowkhiah

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 1/2 cups of hushed fava

1/2 cup of dry Mallowkhiyah

10 cloves of garlic

3 tablespoons of olive oil

1 tablespoon of fat

1 tablespoon of salt

1/2 teaspoon of black pepper

1 teaspoon of dill seed

1 teaspoon of red hot pepper (as you like)

Preparation:

1 - Soak the hushed fava for 1 hour and boil it in 4 1/2 cups of water. Leave it to be well done then to cool. Mix it in the mixer,strain it and put it in a pan.

2 - Crush half the garlic with the dill seeds and a little of of black pepper. Then add them to the fava. Place the pan over the flame for 10 minutes, add to it the red hot pepper then the mallowkhiah gradually. Stir them continually for 10 minutes.

3 - Crush the rest of the garlic with a little of salt, fry them with a little oil,

ملوخية وفول

«بلاد الشام»

المقادير:

٢ ١/٢ كوب فول مقشر مدشوش

١/٢ كوب ملوخية جافة

٢ رأس صغير ثوم

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون

١ ملعقة كبيرة سمن

١ ملعقة كبيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

١ ملعقة صغيرة بذور الشبت (عين جرادة)

١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار حسب الرغبة

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الفول لمدة ١ ساعة ثم يسلق في ١/٢ ٤ أكواب ماء، وبعد أن ينضج ويبرد يخلط بالخلاط ويصفى ثم يوضع في قدر.

٢ ـ يقشر ١ رأس ثوم ثم يدق مع بذور الشبت والقليل من الملح والفلفل الأسود ويضاف إلى الفول ثم يوضع القدر على النار لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف الفلفل الأحمر ثم الملوخية تدريجياً مع التحريك المستمر لمدة ١٠ دقائق.

٣ ـ يقشر رأس الثوم الآخر ويدق مع قليل من الملح ويقلّب قليلاً بالزيت الساخن ثم يضاف الثوم

then add them to the mallowkhiah and the fava and. Stir them well. Pour it out in the serving plates. Serve them cold. Notice that the thickness of the mixture should be middle and dissolve it with a little of boiled water if it is very thick.

والزيت إلى الملوخية والفول ويقلّب الجميع جيداً، ثم يرفع القدر عن النار ويسكب في أطباق ويقدم بارد ويلاحظ أن يكون قوامه متوسط السماكة ويخفف بالقليل من الماء المغلي إذا كان سميك جداً.



Bisarah

«Egypt»

Ingredients:

1/2 kg. of hushed fava

1 package of fine dill — 1 package of fine parsley

1 packof fine leek — 3 onions

1 tablespoon of salt

1 teaspoon of red hot pepper (as you like)

1/4 cup of vegetable oil

3 cloves of garlic

Preparation:

1 - Soak the hushed fava for 1 hour then strain it. Cut the onions into slices, fry them till the colour becomes brown, take them out of the oil and put them aside.

2 - Crush the garlics with the salt,fry them in the same oil, then add the dill, the parsely, the hushed fava and the leek. Stir them well.

3 - Add 1 teaspoon of hot pepper to it which should be covered by water. Leave it of the flame till it is well cooked. Mix it in the mixer and pour it out in a deep dishes. Garnish them with the fried onions. Serve them cold.

البصارة

«مصر»

المقادير:

٢/١ كيلو فول مقشر مدشوش

١ ربطة شبت مفروم — ١ ربطة بقدونس مفروم

١ ربطة كرات مفروم — ٣ بصلات

١ ملعقة كبيرة ملح

١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار حسب الرغبة

٤/١ كوب زيت نباتي

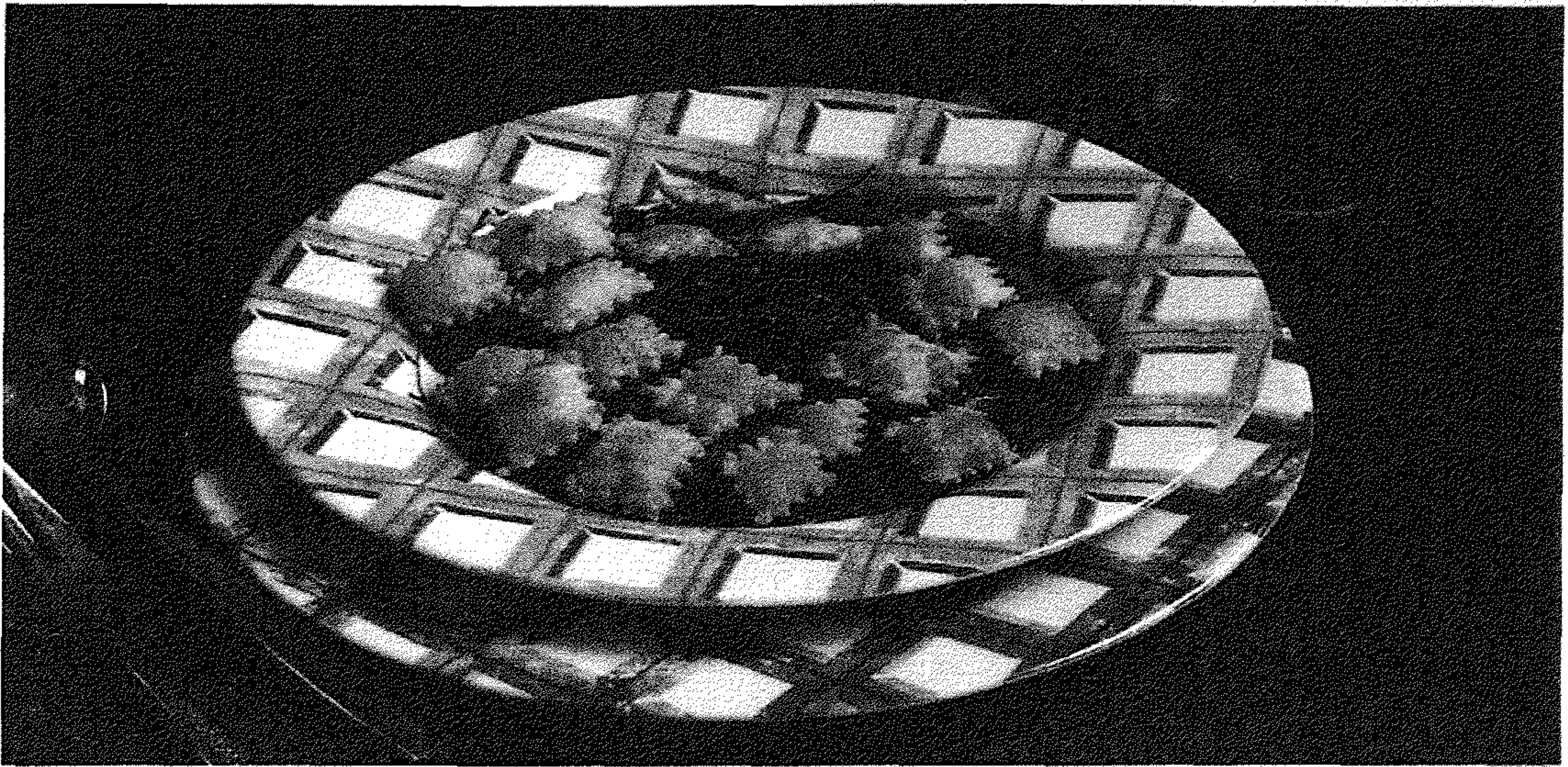
٣ فصوص ثوم

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الفول لمدة ١ ساعة ثم يصفى، ثم يقطع البصل إلى شرائح ويقلب بالزيت إلى أن يحمر ثم يرفع من الزيت ويوضع جانباً.

٢ ـ يدق الثوم مع الملح ويقلّب في نفس الزيت ثم يضاف الفول ويقلّب جيداً، ثم يضاف الشبت والبقدونس والكرات المفرومة ويقلّب الجميع جيداً.

٣ ـ تضاف ملعقة من الفلفل الحار إلى الفول ثم يغمر الخليط بالماء ويترك على النار حتى ينضج ثم يخلط بالخلاّط ويسكب في أطباق عميقة نوعاً ما أو في طبق واحد حسب الرغبة ويزين بالبصل الشرائح، ويقدم بارداً.



Harrak Isbaou (1)

«Syria»

Ingredients: *Ingredients of paste:*

1 cup of whole lentil

1 1/2 cup of flour

3 big onions

1/2 cup of water

1/2 pakage of green coriander

A little of salt

1 tablespoon of salt

1/4 cup of pomegranate rob

Frying oil

Preparation:

1 - Use 3 cups of water to boil the lentil. Meanwhile, make the paste, leave it for a while then stretch it using the flour. It should be less than 1/4 cm thick. Cut it into circles whose diameters are 2cm. (or as desired).

2 - Cut the onions into slices and fry them well till the colour becomes golden. Add 1/2 of them and 3/4 of the paste to the lentil (leave the rest for garnishing).

3 - It is preferable to add the pomegranates' rob to the lentil than the tamarind. Leave the mixture for about

حرّاق أصبعو (١)

«سوريا»

المقادير: مقادير العجين:

١ كوب عدس حب

١ ١/٢ كوب دقيق

٣ بصلات كبيرة

١/٢ كوب ماء

١/٢ ربطة كزبرة خضراء

قليل من الملح

١ ملعقة كبيرة ملح

١/٤ كوب دبس رمان

زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ يسلق العدس في ٣ أكواب ماء، وأثناء السلق يعجن العجين إلى أن يصبح متماسكاً وتترك قليلاً، ثم تفرد بالدقيق بحيث يكون سمكه أقل من ١/٤ سم، ويقطع إلى قطع صغيرة دائرية بقطر ٢سم تقريباً أو حسب الرغبة.

٢ ـ يقطع البصل إلى شرائح ويحمر جيداً بالزيت حتى يصبح لونه ذهبي، ثم يضاف نصف مقدار البصل إلى العدس ويضاف ٣/٤ عدد القطع من العجين ويترك الباقي للزينة.

٣ ـ يضاف دبس الرمان ويمكن استبداله بعصير التمر هندي ولكن يفضل دبس الرمان، ويترك العجين مع العدس لمدة ١٠ دقائق تقريباً، وفي نفس الوقت تحمر

10 minutes. Meanwhile,fry the rest of the paste and put it aside.

4 - When it is well done,pour it out in a deep dish. Fine the green coriander and fry it in the same oil of the onions. Use it with the fried onions and the paste to garnish the dish.Serve it hot.

باقي القطع وتوضع جانباً.

٤ ـ يسكب العدس بعد نضجه في طبق عميق، وتفرم الكزبرة الخضراء وتحمر بالزيت مع البصل المحمر سابقاً ثم تضاف على وجه الطبق ويزين أيضاً بباقي العجين المحمر ويقدم ساخناً.

This recipe is recorded on video in «The Main Dishes Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Harrak Isbaou (2)

«Syria»

Ingredients: *Ingredients of paste:*

2 1/2 cups of whole lentil
1 1/2 cup of flour
1 package of leaf beet
1/2 cup of water
3 zucchini
A little of salt
1/2 cup of green fava
1/4 cup of pomegranate rob or lemon juice
1 pakage of green coriander
3 onions

Preparation:

1 - Use 3 cups of water to boil the lentil. Meanwhile, make the paste, leave it for a while. Before the lentil is well cooked, add the fava, leave it for 10 minutes, then add the zucchini after you peel and cut them into cubiforms.

2 - Wash and cut the leaf beat, add it to the lentil together with the pomegranates' rob. Stretch the paste using the flour. It should be less than 1/4 cm thick. Cut it into circles whose diameters are 2cm.

حرّاق أُصبعو (٢)

«سوريا»

المقادير: مقادير العجين:

٢ ١/٢ كوب عدس حب
١ ١/٢ كوب دقيق
١ ربطة سلق
١/٢ كوب ماء
٣ حبات كوسة صغيرة
قليل من الملح
١/٢ كوب فول أخضر مقصص
١/٤ كوب دبس رمان أو عصير ليمون
١ ربطة كزبرة خضراء
٣ بصلات

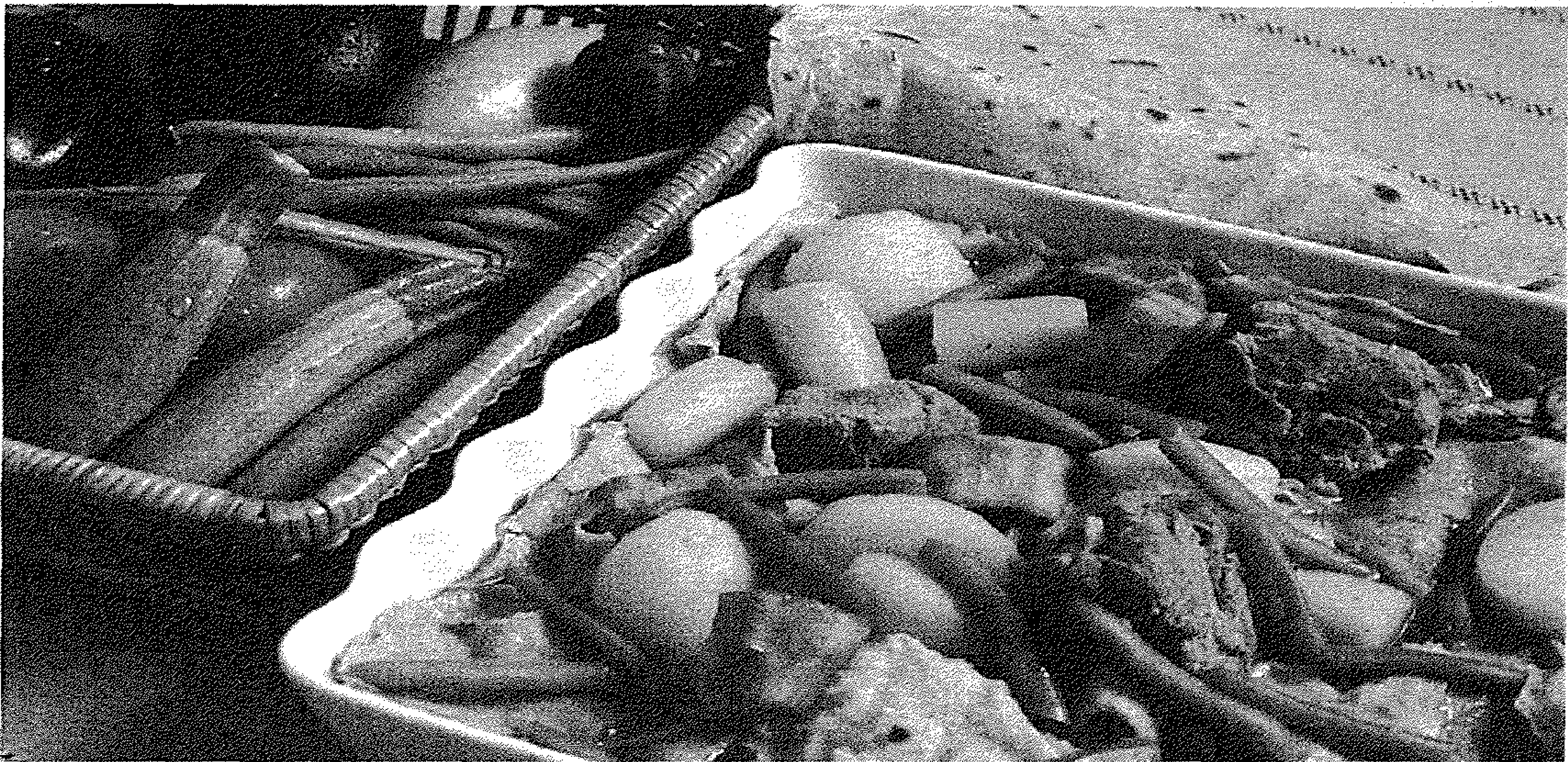
طريقة العمل:

١ ـ يسلق العدس في ٣ أكواب من الماء تقريباً وفي نفس الوقت يعجن العجين ويترك جانباً، وقبل نضج العدس بقليل يضاف الفول لمدة ١٠ دقائق ثم تضاف الكوسة المقشرة ومقطعة مكعبات.

٢ ـ يقطع السلق ثم يضاف إلى العدس ويضاف كذلك دبس الرمان، يفرد العجين بالدقيق بحيث يكون سمكه أقل من ١/٤ سم ثم تقطع إلى دوائر بقطر ٢سم.

3 - Add 3/4 of the paste to the lentil. Leave it over a calm flame for 10 minutes till it is well done. Cut the onions into slices and fry them in the oil. Cut and fry the green coriander in the oil. Also, fry the rest of the paste and put it aside. Pour out the lentil in a deep dish. Use the fried onions, paste and coriander to garnish the dish.

٣ ـ يضاف ٣/٤ العجين إلى العدس ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق حتى ينضج، ثم يقطع البصل إلى شرائح ويحمر بالزيت ثم تفرم الكزبرة وتقلّب بالزيت، يسكب العدس في طبق عميق ثم يزين بالبصل المحمر والكزبرة ثم يحمر باقي العجين ويزين وجه الطبق به.



Flat Loaves (Algorsan)

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 cups of brown flour
1 kg. of meat (pieces)
1/4 kg. of green bean
1/4 kg. of eggplant
1/4 kg. of zucchini
1/4 kg. of green gourd
1 kg. of tomato
1 teaspoon of mixed spices
1 teaspoon of dry lemon (powder)
1/4 cup of vegetable oil
3 cloves of garlic
3 onions
1/4 kg. of potato
1 tablespoon of tomato paste

Preparation:

1 - You can buy the flat loaves from the bakery. But if you haven't found them there, bake them at home as following: Paste 2 cups of brown flour and a little of salt. Add water to them gradually till the paste becomes tenacious. Ball the paste into small balls which are nearly like the size of an egg in order to ease stretching

القُرصان

«السعودية»

المقادير:

٢ كوب دقيق أسمر
١ كيلو لحم أوصال
١/٤ كيلو فاصوليا خضراء
١/٤ كيلو باذنجان
١/٤ كيلو كوسة
١/٤ كيلو قرع أخضر
١ كيلو طماطم
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ ملعقة صغيرة ليمون أسود ناعم
١/٤ كوب زيت نباتي
٣ فصوص ثوم
٣ بصلات
١/٤ كيلو بطاطس
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

طريقة العمل:

١ ـ يمكن شراء القرصان من المخبز وإذا لم يتوفر يمكن إعداده في المنزل فيعجن مقدار كوبان من الدقيق الأسمر وقليل من الملح ثم يضاف إليه الماء تدريجياً إلى أن يصبح العجين متماسكاً ثم يكور إلى كريات بحجم البيضة تقريباً حتى يسهل فردها وخبزها على الصاج في المنزل، أما إذا كان متوفر صاج كبير فيكور العجين إلى

and baking them on the sheet iron at home. If you have bigger sheet iron, ball the paste into bigger balls. You have to leave the paste for 1/2 an hour. Stretch each one using the flour, place the sheet iron on the big flame, put the paste on it till it is well done. Then turn it over on the other side for a little of while and, finally, put them on a clean fabric and cover them till you finish all the quantity.

2 - Cut the onions into fine pieces, fry them and take out 1/2 of the onion for garnishing, then fry the crushed garlics with the onions. Cut the meat into small pieces and fry it with the garlics and the onions.

3 - Cut the tomatoes into fine pieces or squeeze them. Add the tomatoes and the paste to the meat and stir them well. Add all the spices and 10 cups of water. Reduce the heat a little before the meat is well done. Peel the vegetables and cut the bean into big pieces. Cut the rest of the vegetables into small pieces. Add the bean first, then add the rest of the vegetables to the meat. Leave them till they are well cooked.

4 - Pour out a little of the broth in a high - rim oven tray. Add a layer of the flat loaf after you have cut it. Then pour out some of the soup and the vegetables. Add another layer of the flat loaf then pour out some of the soup and the vegetables and so on. Repeat this process till the vegetables finish. Then put the meat in the middle of the tray. Put it in the oven for 10 minutes. Garnish it by the fried onions. Serve it hot.

This recipe is recorded on video in «The Main Dishes Section».

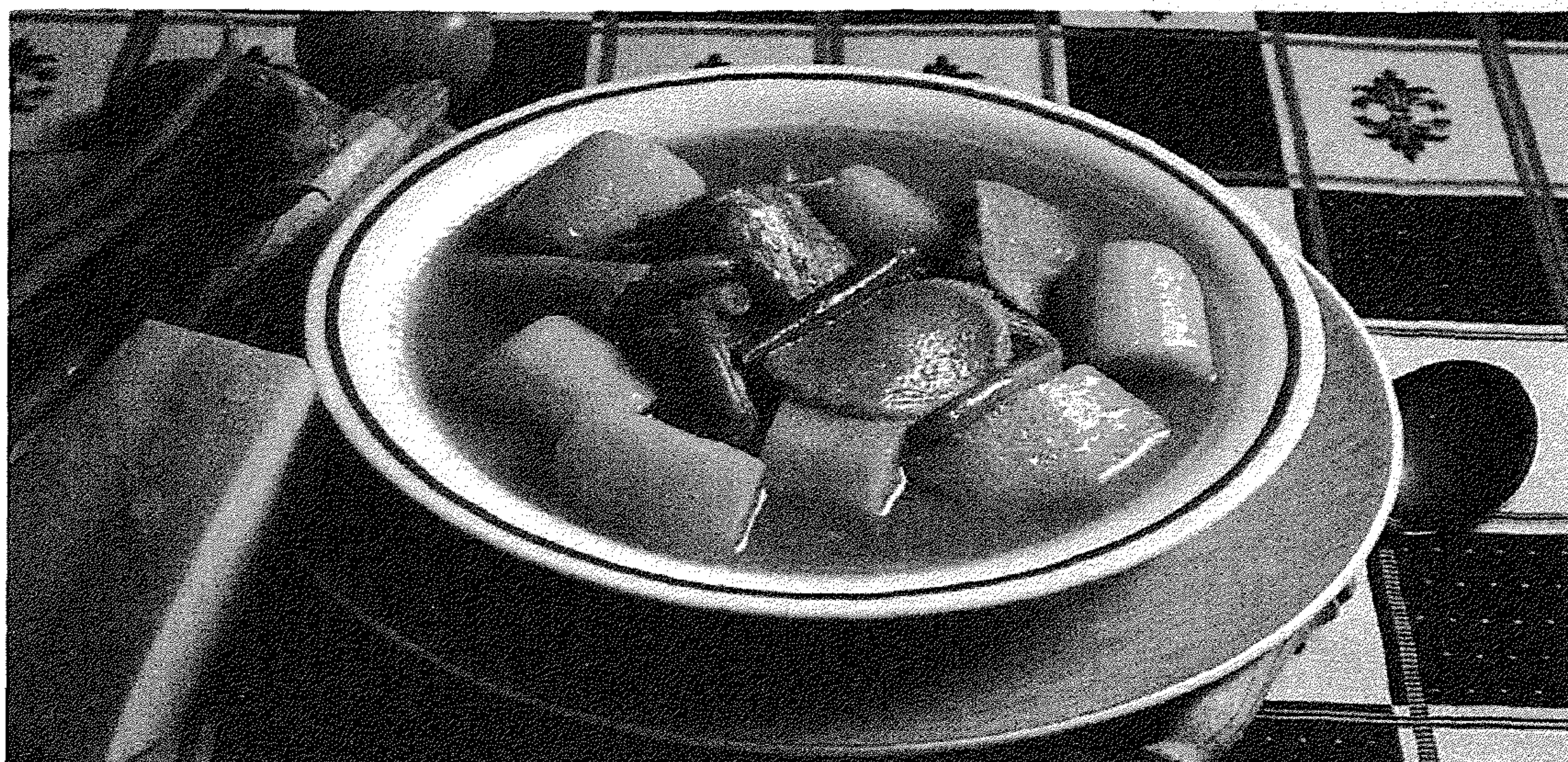
كريات أكبر ثم تترك لمدة ١/٢ ساعة ثم تفرد بالدقيق ويوضع الصاج على الشعلة الكبيرة على البوتاجاز ثم يوضع عليه العجين حتى ينضج ويقلب على الوجه الآخر ثم توضع على قطعة قماش وتغطى إلى أن تكتمل الكمية.

٢ ـ يفرم البصل فرماً ناعماً ويحمر بالزيت ثم يرفع نصف الكمية من الزيت للتجميل ثم يضاف الثوم المدقوق إلى البصل في الزيت وتقطع اللحمة إلى أوصال صغيرة وتقلب مع الثوم والبصل.

٣ ـ تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة أو تعصر وتضاف مع الصلصة إلى اللحمة ويقلب الجميع جيداً ثم تضاف جميع البهارات ثم يضاف ١٠ أكواب من الماء وتخفض الحرارة، قبل نضج اللحمة بقليل. تقشر الخضار وتقطع الفاصوليا إلى قطع كبيرة ثم تضاف الفاصوليا أولاً ثم باقي الخضار المقطعة إلى قطع صغيرة وتترك اللحمة والخضار إلى أن تنضج.

٤ ـ يوضع القليل من المرق في صينية خاصة بالقرصان أو صينية ذات حافة عالية ثم توضع طبقة من القرصان المقطعة، ثم يوضع عليها المرق والخضار ثم طبقة أخرى من القرصان وفوقها مرق وخضار وتكرر العملية إلى أن تنتهي كمية الخضار ثم توضع اللحمة في وسط الصينية وتوضع في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً ويزين بالبصل المحمر ويقدم ساخن.

مصوّر فيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Mataziz

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 cups of brown flour
1 tablespoon salt
1 kg. of meat (pieces)
1 teaspoon of cumin
1 kg. of tomato
1 tablespoon of tomato paste
1/4 kg. of yellow gourd
2 pieces of cinnamon
1/4 kg. of green bean
7 cardamoms
3 onions (medium)
1/2 teaspoon of black pepper
4 zucchini
1/4 cup of vegetable oil
3 cloves of garlic

Preparation:

1 - Add a little of salt to the flour, paste it with 1/2 cup of water till it becomes tenacious. Ball the paste into small balls like the size of the small lemon. Cover it with a plastic bag and leave it for 1 hour.

2 - Cut the onions into fine pieces and

المطازيز

«السعودية»

المقادير :

٢ كوب دقيق أسمر
١ ملعقة كبيرة ملح
١ كيلو لحمة أوصال
١ ملعقة صغيرة كمون
١ كيلو طماطم
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١/٤ كيلو قرع أصفر
٢ أعواد قرفة
١/٤ كيلو فاصوليا خضراء
٧ حبات هيل
٣ بصلات متوسطة
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٤ حبات كوسة
١/٤ كوب سمن أو زيت نباتي
٣ فصوص ثوم

طريقة العمل :

١ ـ يضاف قليل من الملح إلى الدقيق ثم يعجن بـ ١/٢ كوب ـ من الماء ويعجن إلى أن يصبح متماسكاً، يكور العجين إلى كريات بحجم الليمون الصغير ويغطى بنايلون ويترك لمدة ١ ساعة.

٢ ـ يقطع البصل إلى قطع صغيرة ويقلب بالزيت، ثم

fry them. Crush and fry the garlics with the onions. Fry the meat with the garlics and the onions.Stir them well.

3 - Cut the tomatoes into small pieces. Add the tomatoes, the paste and all the spices to the meat.Stir them well.Leave them over a middle heat for about 15 minutes.

4 - Add 10 cups of water to the meat and leave it to be 3/4 well done. Cut the bean into big pieces and add it to the meat. Leave them for 10 minutes.

5 - Peel and cut the zucchini and the gourd into big pieces. If the zucchinis are already small, you may add them without cutting.

6 - Stretch the balls by your hands' palm. Make them circles. Add them to the vegetables and leave them to boil for 10 minutes or till the balls are well done. Laddle mataziz in a deep dish and serve it hot.

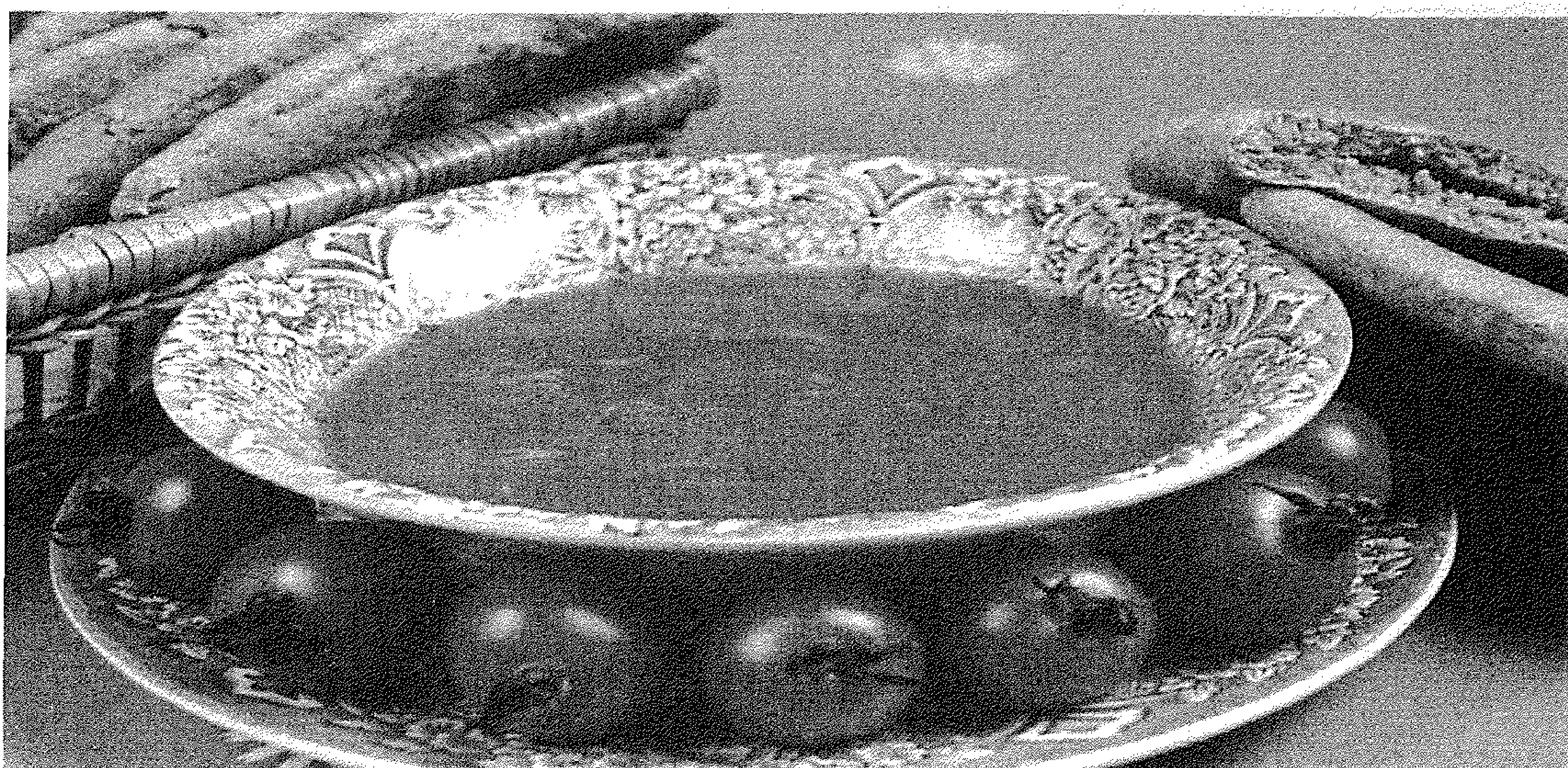
يدق الثوم ويضاف إلى البصل ثم تضاف إليه اللحمة وتقلب جيداً.

٣ ـ تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى اللحمة وتضاف الصلصة والملح والبهارات ويترك الجميع على نار معتدلة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.

٤ ـ يضاف إلى اللحمة مقدار ١٠ أكواب من الماء ويترك حتى ينضج اللحم ٣/٤ النضج، ثم تقطع الفاصوليا إلى قطع كبيرة وتضاف إلى القدر وتترك لمدة ١٠ دقائق.

٥ ـ يقشر القرع والكوسة ويقطع إلى قطع كبيرة وإذا كانت الكوسة صغيرة يمكن إضافتها بدون تقطيع.

٦ ـ تفرد كريات العجين براحة اليد على شكل دائري ثم تضاف إلى القدر وتترك لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج ثم يسكب في طبق عميق نوعاً ما ويقدم ساخناً.



Dagoose

«Arabian Gulf, Bahrin»

Ingredients:

1 kg. of tomato	1/2 teaspoon of coriander seeds
3 onions (medium)	1/2 teaspoon of hot pepper
3 tablespoons of tomato paste	
1 lemon	
3 tablespoons of vegetable oil	
1 teaspoon of salt	
1/2 teaspoon of cumin	1 teaspoon of crushed garlic

Preparation:

1 - Put the tomatoes into hot water for 10 minutes, then peel and cut them into small pieces. Cut the onions into small pieces. Crush the garlics. Fry the onions and the garlics a little with a tablespoon of oil.

2 - Add the tomatoes to them. Stir them till the extra water evaporates. Dissolved the paste by a little of water and add it to the tomatoes.

3 - Also add the spices, the salt and the lime - juice to them. Leave them over a calm flame till they are well done. Laddle the Dagoose in the serving plate. Serve it with white rice.

الدقوس

«الخليج، البحرين»

المقادير:

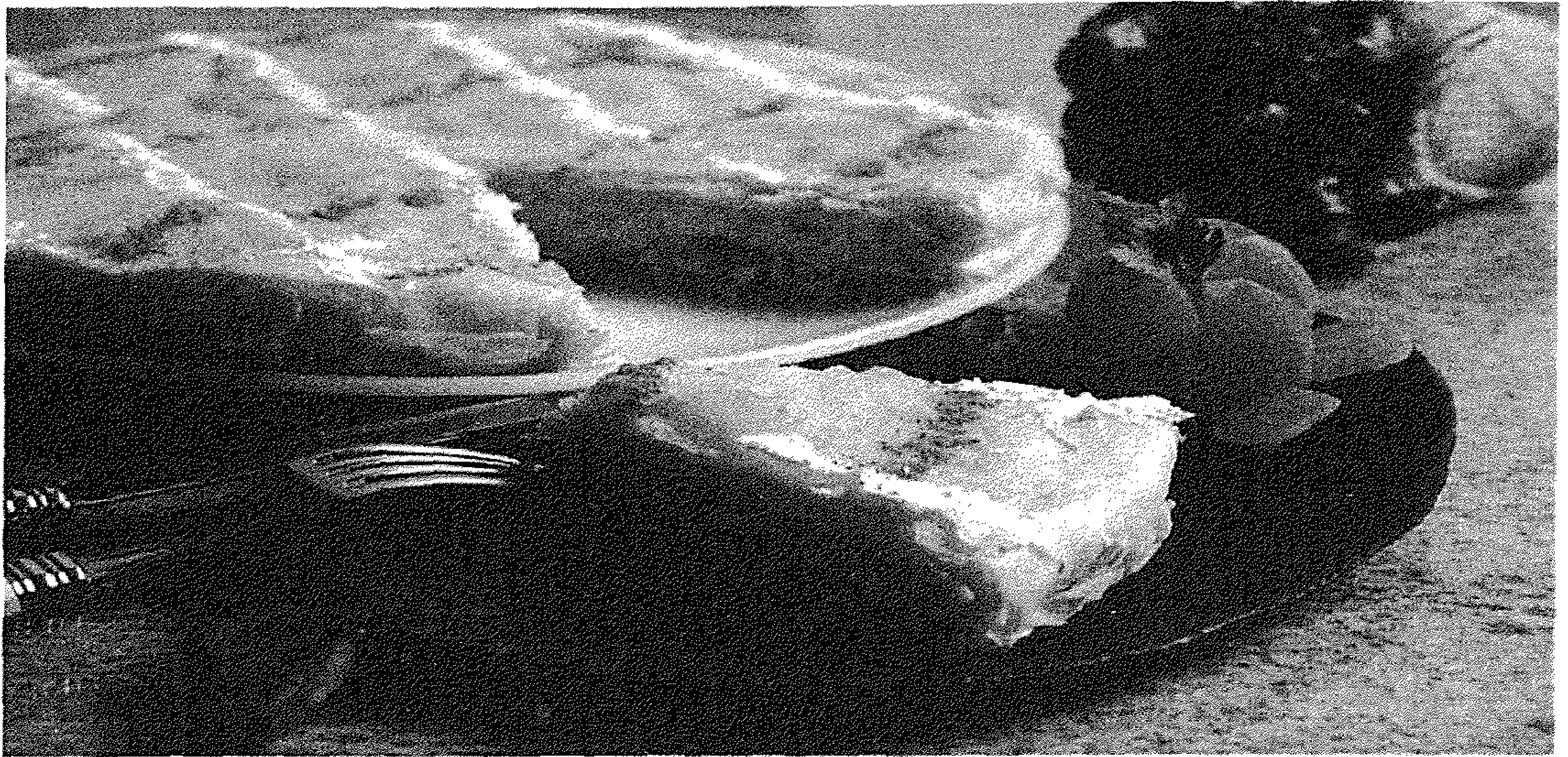
١ كيلو طماطم	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حار
٣ بصلات متوسطة	١ ملعقة صغيرة ثوم ناعم
٣ ملاعق كبيرة صلصة طماطم	
١ ليمون	
٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي	
١ ملعقة صغيرة ملح	
١/٢ ملعقة صغيرة كمون	١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة

طريقة العمل:

١ ـ يوضع الطماطم في ماء ساخن لمدة ١٠ دقائق ثم يقشر ويقطع إلى قطع صغيرة، وكذلك البصل يقطع إلى قطع صغيرة ثم يقلب مع الثوم في ملعقة من الزيت الساخن إلى أن يحمر تحمير خفيف.

٢ ـ تضاف الطماطم إلى البصل وتقلب جيداً إلى أن يتبخر الماء الزائد، ثم تخفف الصلصة بقليل من الماء وتضاف على الطماطم.

٣ ـ تضاف البهارات والملح وعصير الليمون ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج، ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم معه الأرز الأبيض.



Pastillias

«Morocco»

Ingredients:

1 big chicken
1 pakage of choped parsley
1/2 pakage of choped coriander
1 kg. of onion (slices)
7 eggs
1 small packet of butter 113gr
1/2 cup of vegetable oil
1 tablespoon of salt
1 teaspoon of cinnamon (for garnishing)
2 tablespoons of sugar powder(for garnishing)
1/2 teaspoon of white pepper
1/2 teaspoon of turmeric
1/4 teaspoon of saffron

Ingredients of filling:

3 cups of almond (peeled and crushed)
1 cup of sugar powder
1 tablespoon of flower water
1 tablespoon of cinnamon
1 packet of filo pastry leaves

Preparation:

1 - Put the onions in a pan over a flame with the chicken (without cutting it). Add the oil, the salt, the white pepper, the parsley, the dill and the saffron. Stir well till the chicken is well done. You may add a cup of water.

2 - When it is well done, take it out. Take out its bones and skin, cut it into slices

البستيلة

«المغرب»

المقادير:

١ دجاجة كبيرة الحجم
١ ربطة بقدونس مفروم
١/٢ ربطة كزبرة مفرومة
١ كيلو بصل شرائح
٧ بيضات
١ لفة عجينة الكلاج
١ قالب زبدة صغير ١١٣ جرام
١/٢ كوب زيت نباتي
١ ملعقة كبيرة ملح
١ ملعقة صغيرة قرفة للزينة
٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم للزينة
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض
١/٢ ملعقة صغيرة عصفر
١/٤ ملعقة صغيرة زعفران

مقادير الحشو:

٣ أكواب لوز مقشر ومطحون
١ كوب سكر ناعم
١ ملعقة صغيرة ماء زهر
١ ملعقة كبيرة قرفة ناعمة

طريقة العمل:

١ ـ يوضع البصل في قدر على النار ثم يضاف الدجاج بدون تقطيع، ويضاف الزيت والملح والفلفل الأبيض والبقدونس والكزبرة والزعفران ويقلب الجميع مع بعض ويستمر في التقليب إلى أن ينضج الدجاج ويمكن إضافة كوب من الماء.

٢ ـ بعد نضج الدجاج يرفع من القدر وينزع منها العظم والجلد وتقطع إلى شرائح ثم يضاف

which will be put, again, with the vegetables but without the soup.

3 - Break 6 eggs in a plate. Incline the pan a little (while it is still over the flame) so as the oil combines in the bent side while the rest mixtures is in the upper side. Pour out the eggs on the oil and stir them till they become well done. Straighten the pan and mix all well, then leave them to cool.

4 - Anoint an oven tray whose diameter is 30 cm, use either oil or butter. Put one filo pastry leaf on the bottom of the tray. Anoint it then put 6,or,7 pastry leaves (don't forget to anoint each one). The edges of the pastry leaves should be out of the tray. Add the mixture of the chicken. Cover it with 2 or more pastry leaves (which are anointed).

5 - Mix the sugar, almonds, cinnamon and the flower water, then put them on the pastry leaves. Cover them with the out edges then with other two anointed pastry leaves (insert all the edges into the tray). Mix the remaining egg with the remaining butter and pour them out on the surface of the pastry leaves. Put the tray in a middle heat oven. Redden the surface strain the extra oil carefully. Turn it over in the serving plate. Garnish it with the sugar or the cinnamon into square forms.

مرة أخرى إلى الخضار ويقلب جيداً ولكن بدون مرق.

٣ ـ يكسر ٦ بيضات ثم يُميَّل القدر قليلاً وهو على النار بحيث يصفى الزيت من الخضار فيصبح الخضار في الجزء العلوي والزيت أسفل، ويوضع البيض في الزيت ويقلب حتى ينضج ثم يعدل القدر ويخلط الجميع جيداً ثم يترك الخليط حتى يبرد.

٤ ـ تدهن صينية بقطر ٣٠ سم زيت أو زبدة وتفرد ورقة من الكلاج وتدهن الزبدة أو الزيت ثم تفرد ٦ أو ٧ ورقات من الكلاج ويدهن بينهم الزبدة بحيث تكون نصف ورقة الكلاج داخل الصينية ونصفها في الخارج ثم يضاف خليط الدجاج ويغطى بطبقتين أو أكثر من الكلاج مدهون بينهم بالزبدة.

٥ ـ يخلط اللوز والسكر والقرفة وماء الزهر ويوضع فوق الكلاج، ثم يغطى اللوز بالطبقات الأولى الخارجية من الصينية ويغطى أيضاً بطبقتين من الكلاج يدهن بينهم بالزبدة، وتدخل الأطراف في حواف الصينية بحرص ثم يضاف باقي الزبدة المخفوقة مع البيضة الباقية وتضاف على الوجه، تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة ويحمر الوجه ثم يصفى الزيت بحرص وتقلب في طبق التقديم وتزين بالسكر والقرفة على شكل مربعات.

This recipe is recorded on video in «The Main Dishes Section».

مصوَّر ڤيديو في قسم الأطباق الرئيسية

PICKLES

المخلّلات



We pickle vegetables to preserve them from decaying. Meanwhile, they have to keep their colours, tastes, tenacity and parts throughout this process. To fulfill these conditions:

1 - Use the fresh vegetables without boiling them.

2 - Keep them away from the air.

3 - Take out the scum from their face continually.

4 - Use clean water while pickling in order not to decay the pickles.

الهدف من تخليل بعض الخضار هو حفظ الأطعمة من العطب بينما يجب أن تحتفظ هذه الخضر أثناء هذه العملية بلونها وطعمها وتماسك أجزائها ولإتمام هذه المخللات على أكمل وجه يجب توفر بعض الشروط منها:

١ ـ استخدام الخضر الطازجة بدون سلق.

٢ ـ وضع الخضر أثناء عملية التخليل بمعزل عن الهواء.

٣ ـ إزالة طبقة الريم عن سطح المخللات باستمرار.

٤ ـ استخدام المياه النقية في التخليل لعدم التعفن.



Cucumber's Pickle

«Arab Countries»

Ingredients:

1 kg. cucumber
5 green hot peppers
1 tablespoon of vinegar
2 tablespoons of vegetable oil
2 tablespoons of sugar
salt

Preparation:

1 - Put in your consideration that the cucumbers must be small and have little seeds. Cut their heads, split them lengthwise and arrange them in a jar with hot pepper (as desiered).

2 - Cover them by salty water. Each cup of water needs 1 tablespoon of salt. Add the sugar, the vinegar and the oil on the surface. Close the jar well for one week. After that, it will be ready to serve them and to have a good appetite.

3 - You can also add the same measurements of salt and vinegar to the water over the flame till it boils. Cut each cucumber into quadripartites without separating them. Arrange the

مخلل الخيار

«البلاد العربية»

المقادير:

١ كيلو خيار
٥ حبات فلفل أخضر حار
١ ملعقة كبيرة خل
٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٢ ملعقة كبيرة سكر
ملح

طريقة العمل:

١ ـ يراعى أن يكون الخيار صغير وقليل البذور، تقطع العروق من أطراف الخيار ثم يشق بالطول ويرص في مرطبان مع الفلفل الحار حسب الرغبة.

٢ ـ يغمر المرطبان بالماء والملح بحيث يكون لكل ١ كوب من الماء ١ ملعقة كبيرة ليست ممتلئة من الملح، ثم يضاف السكر والخل ويضاف الزيت على الوجه ويقفل المرطبان بإحكام ويترك لمدة أسبوع بعدها يكون جاهز للتقديم مع الأطباق كفاتح للشهية.

٣ ـ يمكن إضافة الملح والخل إلى الماء بنفس المقدار ويترك على النار حتى يغلي، يرص الخيار المقطع أرباع بدون أن تنفصل، ثم يضاف إليها

الماء المغلي بعد أن يبرد، ويمكن وضع عدة فصوص من الثوم في قاع المرطبان قبل وضع الخيار، ثم يضاف الزيت على الوجه ويترك لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

cucumber in the jar and add the boiled water to them after it has cooled. You can put some garlics in the bottom of the jar before putting the cucumbers and pour out the oil on the face of the jar. Leave the pickle for 2 - 3 days.



Turnip's Pickle

«Arab Countries»

Ingredients:

1 kg. of turnip

3 chards

5 green hot peppers

2 tablespoons of vinegar

2 tablespoons of vegetable oil

2 tablespoons of sugar

salt

Preparation:

1 - Cut the turnip's leaves and roots. cut the turnips into quadripartites or slices. Do the same process with the chards.

2 - Put I tablespoon of salt on the turnips and leave them at least for 6 hours. Wash them, minse them with the chards and put both of them in a jar together with green hot pepper (as desiered).

3 - Cover them by salty water. Each cup of water needs 1 tablespoon of salt. Add the sugar, the vinegar and the oil on the surface. Close the jar well for one week. After that, it will be ready to serve them and to have a good appetite.

مخلل اللفت

«البلاد العربية»

المقادير:

١ كيلو لفت

٣ حبات شمندر (بنجر)

٥ حبات فلفل أخضر حار

٢ ملعقة كبيرة خل

٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي

٢ ملعقة كبيرة سكر

ملح

طريقة العمل:

١ ـ تنزع الجذور من رأس اللفت، ثم يقطع إلى أرباع أو شرائح حسب الرغبة، ثم تنزع جذور الشمندر ويقطع بنفس الطريقة.

٢ ـ يوضع على اللفت مقدار ملعقة كبيرة من الملح ويترك لمدة ٦ ساعات على الأقل ثم يشطف بالماء ويخلط بالشمندر ويوضع في مرطبان مع الفلفل الأخضر الحار وذلك حسب الرغبة.

٣ ـ يغمر اللفت والشمندر بالماء والملح بحيث يكون لكل كوب من الماء ملعقة كبيرة من الملح ثم يضاف السكر والخل ثم يضاف الزيت على الوجه، ويغلق المرطبان جيداً ويترك لمدة أسبوع بعدها يكون جاهز للتقديم كفاتح للشهية.



Eggplants Pickle

«Arab Countries»

Ingredients:

1 kg. of small eggplant	1 tablespoon of vinegar
1 tablespoon of red hot pepper	
2 tablespoons of sugar	salt
8 cloves of garlic	2 tablespoons of vegetable oil

Preparation:

1 - Cut the eggplants necks but leave 1 cm. of the green leaves. Boil them in a sufficient quantity of water for 7 minutes, take them out and leave them to cool.

2 - Split them lengthwise from the middle. Crush the garlics with the red hot pepper and the salt. Fill the eggplants with this mixture, arrange them in a jar. You may dispense them. So you will split them lengthwise and arrange them in a jar (as desiered).

3 - Cover them by salty water. Each cup of water needs 1 tablespoon of salt. Add the sugar, the vinegar and the oil on the surface. Close the jar well for one week. After that, it will be ready to serve them and to have a good appetite.

مخلل الباذنجان

«البلاد العربية»

المقادير:

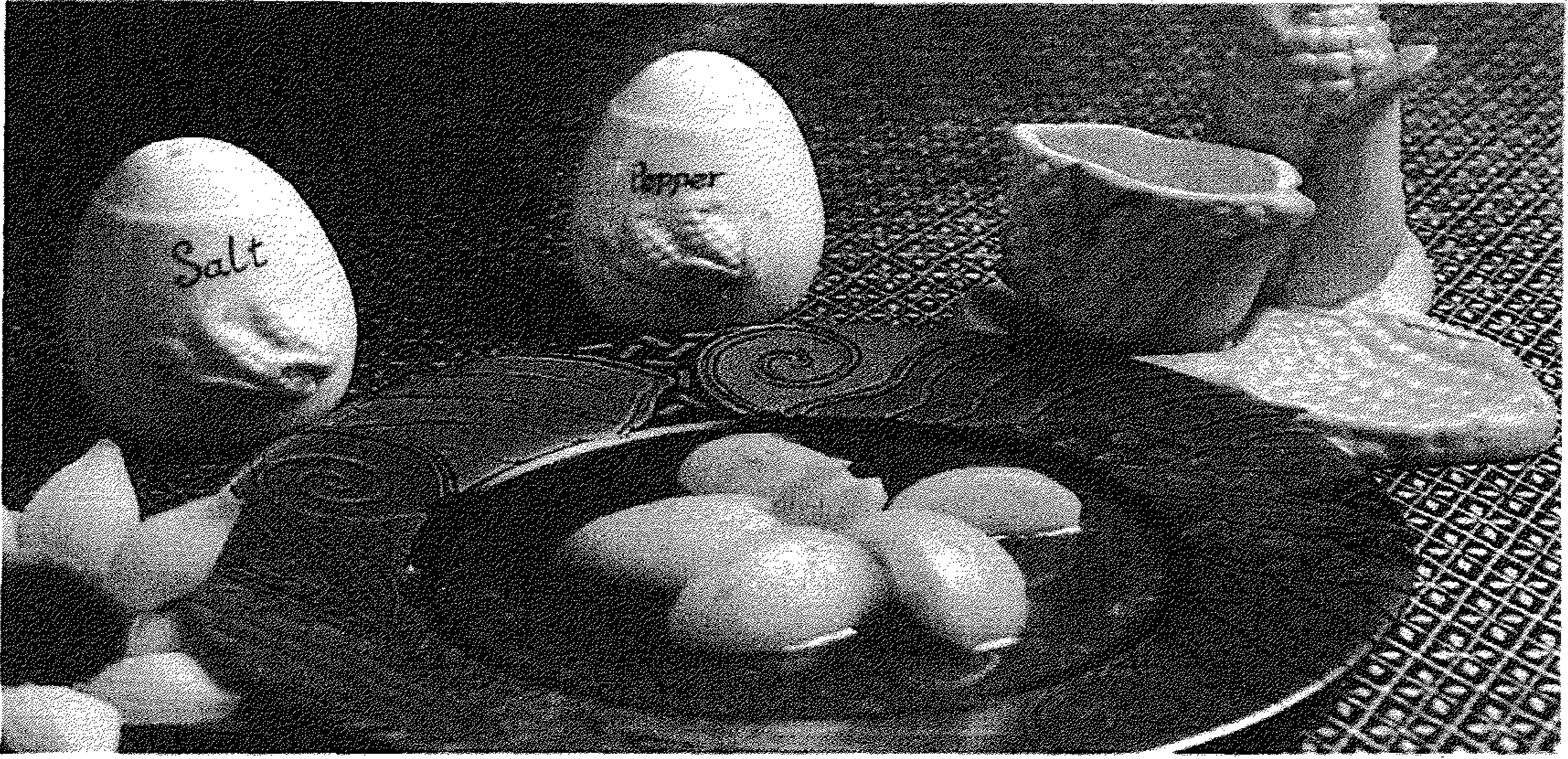
١ كيلو باذنجان صغير حلو	١ ملعقة كبيرة خل
١ ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار	
٢ ملعقة كبيرة سكر	ملح
١ رأس ثوم	٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ ينزع العنق من الباذنجان ويترك من القشرة الخضراء مقدار ١سم تقريباً، ثم يسلق الباذنجان في مقدار كافي من الماء لمدة ٧ دقائق، يرفع الباذنجان عن النار ويترك حتى يبرد.

٢ ـ يشق الباذنجان بالطول من الوسط، ويدق الثوم ويخلط بالفلفل الأحمر المكبوس وملعقة كبيرة من الملح، ثم تحشى به حبات الباذنجان وترص في المرطبان، ويمكن الاستغناء عن الحشوة فتشق بالطول وترص في المرطبان وذلك حسب الرغبة.

٣ ـ يغمر الباذنجان بالماء لكل كوب من الماء ١ ملعقة كبيرة من الملح ويضاف السكر والخل ويضاف الزيت على الوجه ويغطى المرطبان بإحكام ويترك أسبوع بعدها يكون جاهز للتقديم مع الطعام كفاتح للشهية.



Lime's Pickle

«India»

Ingredients:

1 kg. of small lime

5 tablespoons of salt

1 teaspoon of curcuma

2 teaspoons of mixed spices

1 teaspoon of cayenne

2 kg. of big lemon

Preparation:

1 - Cut the small limes into quadripartites and take out the seeds. Add the salt, the spices, the curcuma, and the cayenne pepper to the limes and mix all well. Put them in a jar and fill it with the lime juice till it covers the pickles.

2 - Put the jar in the sun for 1 week (if it is possible) and stir them every 2 days. You can add 1 teaspoon of onion seeds (as desiered).

مخلل ليمون بنزهير

«الهند»

المقادير :

١ كيلو ليمون صغير بنزهير

٥ ملاعق كبيرة ملح

١ ملعقة صغيرة كركم

٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل

١/٢ ملعقة صغيرة شطة

٢ كيلو ليمون كبير

طريقة العمل:

١ ـ يقطع الليمون الصغير إلى أرباع وتنزع البذور ثم يخلط الملح والبهار والكركم والشطة ويخلط به الليمون ويقلب جيداً، يوضع في مرطبان ويملأ المرطبان بعصير الليمون بحيث يغمر الليمون الصغير.

٢ ـ يوضع المرطبان في الشمس لمدة أسبوع إذا أمكن ويقلب المرطبان كل يومين أثناء الأسبوع وإذا لم يتوفر مكان مشمس فلا بأس،ويمكن إضافة ١ ملعقة صغيرة حبة البركة حسب الرغبة.



Makbose of Red Hot Pepper

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

3 kg. of red hot pepper

1/4 cup of rough salt

3 tablespoons of olive oil

3 lemons

Preparation:

1 - Wash the pepper very well, take out the burs then mince the pepper in the mincer. Put it in a pottery or a stainless steel utensil, add the salt and leave it all the night or for 6 hours. you must put a tray under the pottery because pepper does effervescence and float (due to the salt).

2 - After that time, add the lime juice to it and put it in a dry jar.Pour the oil out on its face and leave the jar open till the effervescence stop. Cover the jar. It can be preserved long time in a middle heat place. If the climate is hot, preserved it in the refrigerator. Serve it with the special dishes to have a good appetite.

مكبوس الفلفل الأحمر

«بلاد الشام»

المقادير:

٣ كيلو فلفل أحمر حار

١/٤ كوب ملح خشن

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون

٣ حبات ليمون

طريقة العمل:

١ ـ يغسل الفلفل جيداً ثم تنزع القمع منه ثم يفرم بالمفرمة الكهربائية الخاصة باللحم، ثم يوضع في إناء فخار أو ستانليس ستيل، ثم يضاف إليه الملح ويترك طول الليل أو مدة ٦ ساعات تقريباً، ويجب وضع صينية كبيرة تحت الإناء الفخار لأن الفلفل يفور مع الملح ويمكن أن يطفو فوق سطح الإناء.

٢ ـ بعد ٦ ساعات يضاف إليه عصير الليمون ثم يوضع في مرطبان جاف ويضاف الزيت على الوجه ويترك المرطبان مكشوفاً إلى أن يقل فوران الفلفل، ثم يغطى المرطبان ويحفظ مدة طويلة في مكان معتدل الحرارة وإذا كان الجو حاراً يمكن حفظه في الثلاجة ويقدم مع بعض الأطباق المميزة كفاتح للشهية.



Diverse Vegeles Pickle

«Arab Countries»

Ingredients:

1/4 kg. of carrot
1/4 kg. of Chili pepper
1/4 kg. of cauliflower
2 tablespoons of vinegar
1/4 kg. of green tomato
2 tablespoons of vegetable oil
1/4 kg. of onion
1 tablespoon of sugar
1/4 kg. of cucumber
salt

Preparation:

1 - Cut the vegetables either into slices or cubiforms. Arrange them in a jar (you can put some garlics). Cover them by salty water. Each cup of water needs 1 tablespoon of salt. Add the sugar, the vinegar and the oil on the surface. Close the jar well for one week. After that, it will be ready to serve them with food.

مخلل الخضار المشكل

«البلاد العربية»

المقادير:

٤/١ كيلو جزر
٤/١ كيلو فلفل رومي
٤/١ كيلو قرنبيط (زهرة)
٢ ملعقة كبيرة خل
٤/١ كيلو طماطم خضراء
٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٤/١ كيلو بصل
١ ملعقة كبيرة سكر
٤/١ كيلو خيار
ملح

طريقة العمل:

١ ـ تقطع الخضار حسب الرغبة إما شرائح أو مكعبات، ثم ترص في مرطبان ويمكن وضع حبات من الثوم، ثم يغمر بالماء والملح لكل كوب ماء ١ ملعقة كبيرة ملح، ثم يضاف السكر والخل ويضاف الزيت على الوجه، ويغلق المرطبان بإحكام ويترك لمدة أسبوع بعدها يكون جاهز للتقديم مع الطعام.



Vegele Cocktail Pickle (Ashar)

«India, Arabian Gulf Countries»

Ingredients:

1/4 kg. of green bean
4 carrots
4 Chili peppers
1/4 kg. of soaked Chick pea
1/4 kg. of pea
10 cloves of garlic
1 tablespoon of coriander seeds
1 tablespoon of fenugreek (seeds)
1 kg. of big lemons
1/4 cup of vegetable oil
1/2 teaspoon of citrate
1 teaspoon of mustard (seeds)
2 teaspoons of fennel (seeds)
1 teaspoon of onion seed (cockle)
1 tablespoon of curcuma (powder)
3 tablespoons of salt

Preparation:

1 - Wash and cut the vegetables into pieces (2 cm. length and 1 width), cover them by boiled water. Meanwhile, boil the chick peas which have been soaked for 1/2 an hour. Add them and the bean

مخلل أشار (خضار مشكل)

«الهند، الخليج»

المقادير:

١/٤ كيلو فاصوليا خضراء
٤ حبات جزر
٤ حبات فلفل رومي
١/٤ كيلو حمص منقوع
١/٤ كيلو بازلاء
٢ رأس ثوم
١ ملعقة كبيرة كزبرة جافة حب
١ ملعقة كبيرة حلبة حب
١ كيلو ليمون كبير
١/٤ كوب زيت نباتي
١/٢ ملعقة صغيرة ملح ليمون
١ ملعقة صغيرة خردل حب
٢ ملعقة صغيرة شمر حب
١ ملعقة صغيرة حبة البركة حب
١ ملعقة كبيرة كركم ناعم
٣ ملاعق كبيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ تغسل الخضار ثم تقطع إلى قطع بطول ٢سم وعرض ١سم ثم تُغمر بالماء المغلي وتغطى قليلاً.في هذه الأثناء، يسلق الحمص المنقوع نصف سلق تقريباً، ثم تضاف البازلاء والحمص إلى الخضار في الماء المغلي ويقلب الجميع، ثم يصفى في مصفاة.

to the vegetables in the boiled water, stir the all well, and strain them.

2 - Roast the spices a little each kind alone.Powder and crush them with the garlics (except the funnel and the cockle which will be used as seeds).

3 - Add the garlics with the spices, the funnel, the cockle and the citrate to the vegetables. Mix them well and put the pickle in a jar with 2 cups of lime juice and the oil. Cover the jar well for one week.

٢ ـ تحمص البهارات كلاً على حدة تحميص خفيف ثم تطحن وتدق مع الثوم ماعدا الشمر وحبة البركة تبقى حب.

٣ ـ يضاف الثوم إلى الخضار مع حبة البركة والشمر وملح الليمون ويقلّب الجميع جيداً ثم يوضع في مرطبان ويضاف إليه كوبان من عصير الليمون ويضاف كذلك الزيت ويغلق المرطبان جيداً ويترك لمدة أسبوع.

MEAT & FISH اللحوم والأسماك



Here are what you have to pay your attention to when buying any kind of meat:

1 - It must be fresh. You can know that by the following:

a) Its smelling must be good.

b) Its colour must be bloodred.

c) It must be tenacious.

2 - Fish's scales and eyes must glitter so as to be fresh.

Some benefits of cooking meat are:

1 - To ease digesting it.

2 - To kill the germs which cause diseases.

3 - To increas the value of nutrition when its water evaporates.

ما يجب مراعاته عند شراء اللحوم عامة:

١ ـ أن يكون طازجاً ويعرف ذلك بما يلي:

(أ) أن يكون طيب الرائحة.

(ب) أن يكون لونه أحمر قاني.

(ج) أن يكون متماسكاً.

٢ ـ أن تكون الأسماك لامعة الحراشف والعينان لتكون طازجة.

ومن فوائد طهو اللحوم:

١ ـ لتصبح اللحوم سهلة الهضم.

٢ ـ لقتل الجراثيم المسبّبة للأمراض.

٣ ـ يزيد من القيمة الغذائية بتبخُّر الماء الذي بها.



Grockery Meat in Oven

«Egypt & Morocco»

Ingredients:

1 kg. of sheep rump (slices)

1/2 kg. of tomato (lengthwise slices)

1/2 kg. of onion (slice)

1 cup of water

2 teaspoons of crushed garlic

3 tablespoons of fat

1 teaspoon of salt

1 teaspoon of black pepper

Preparation:

1 - Mix tomatos and onion with the garlic,the spices and the meat. Leave them for nearly 1 hour.

2 - Arrange the meat and vegetables in an oven tray (it is preferable to use a crockery). Add the water and the fat on the surface. Put the tray in the oven till the meat is well done.

3 - Redden the surface a little and serve it in the same tray. This is a famous dish in Morocco. Its vegetable contents different as you desier.

طاجن اللحمة بالفرن

«مصر، المغرب»

المقادير:

١ كيلو لحم فخذ غنم مقطعة شرائح

١/٢ كيلو طماطم مقطعة طولياً

١/٢ كيلو بصل مقطع شرائح

١ كوب ماء

٢ ملعقة صغيرة ثوم ناعم

٣ ملاعق كبيرة سمن

١ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة العمل:

١ ـ يُضاف البصل والطماطم والثوم والبهار إلى اللحم. ويقلب ثم يترك لمدة ساعة تقريباً.

٢ ـ ترص اللحمة في صينية خاصة للفرن ثم توضع فوقها باقي الخليط وكذلك الماء ثم يوضع السمن على الوجه وتوضع الصينية بالفرن ويترك إلى أن تنضج اللحمة.

٣ ـ يحمر الوجه قليلاً ويقدم في نفس الصينية ويفضل أن تكون من الفخار وهذا الطبق مشهور في بلاد المغرب وتتنوع مكوناته من الخضار.



Hamburger
(New)

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat
1 cup of rusk
1/2 cup of fine onion
1/2 cup of tomato juice
1 beaten egg
1/2 teaspoon of salt
1/2 teaspoon of spices

Preparation:

1 - Mix all the contents with each other, ball them as the big lemon size. Arrange and stretch them in an anointed oven tray. Put it in the oven for 10 minutes.

2 - Put hamburger in sandwiches with the cheddar cheese, and the slices of tomatoes and lettuce (as desiered). serve them it hot.

الهامبرجر
حديثة

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة مفرومة
١ كوب خبز جاف مطحون (بقسماط)
١/٢ كوب بصل مفروم ناعم
١/٢ كوب عصير طماطم
١ بيضة مخفوقة
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو

طريقة العمل:

١ ـ يخلط جميع المقادير مع بعض ثم تكور إلى كور بحجم الليمونة الكبيرة ثم ترص وتفرد في صينية مدهونة بالزيت ثم توضع في الفرن.

٢ ـ بعد ١٠ دقائق تقلب على الوجه الآخر لمدة ١٠ دقائق ثم توضع في ساندويتشات مع بعض شرائح الجبن وشرائح الطماطم والخس حسب الذوق وتقدم ساخنة.



A Rump in Oven

«Egypt»

Ingredients:

2 kg. of sheep or calf rump
5 tomatoes
2 teaspoons of salt
3 onions
2 teaspoons of mixed spices
2 carrots
1/2 teaspoon of grated nutmeg
10 cloves of garlic
1/2 cup of vegetable oil
2 tablespoons of fat or butter
2 tablespoons of flour

Preparation:

1 - Spice the rump by the salt and the spices. Use a knife to pierce through it and fill these holes with garlics.

2 - Peel and cut the carrots into big cubiforms. Cut the tomatoes into quadripartites then to eight. Cut the onions into slices.

3 - Fry the rump a little in a pan, add all the vegetables and 2 cups of water. Stir them well. Pour out them in an oven tray, cover it with a foil and put it

فخذ العجل بالفرن «روزبيف، رستو العجل»

«مصر»

المقادير:

٢ كيلو لحم من فخذ العجل أو فخذ الغنم حسب الرغبة
٥ حبات طماطم
٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ بصلات
٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٢ جزر
١/٢ ملعقة صغيرة بشر جوز الطيب
١/٢ رأس ثوم
١/٢ كوب زيت نباتي
٢ ملعقة زبدة أو سمن
٢ ملعقة دقيق

طريقة العمل:

١ ـ تملح قطعة الفخذ بالملح والبهار وتغرز برأس السكين ثم توضع حبات الثوم في الفتحات.

٢ ـ يقشر الجزر ويقطع إلى مكعبات كبيرة ثم تقطع الطماطم إلى أرباع ثم إلى أثمان ويقطع البصل إلى شرائح.

٣ ـ يسخن الزيت في قدر ثم تقلب فيه الفخذ إلى أن تحمر قليلاً ثم يضاف إليها باقي الخضار ويقلب الجميع جيداً ثم يوضع عليها ٢ كوب ماء بعد ذلك يوضع الخليط في صينية فرن وتغطى بقصدير ثم تترك في الفرن على نار مرتفعة لمدة ١/٢ ساعة بعدها تخفض

in the oven for 1/2 hour then reduce the heat for 1 1/2 hour till it is well done. Take out the rump and take the bones out if it is sheep's rump but if it is beef's rump, there will be no bones.

4 - Strain the vegetables in a small pan. Melt the butter, add the flour to it and stir fast so as not to agglomerate. Then add it to the broth and leave them till it boils a little.

5 - Put the rump in the serveing plate after you have cut it into slices with 2 cm. width. Arrange them in an inclined form, add a little of the broth. Garnish the dish with the parsley. Serve it either hot or cold with the boiled vegetables.

الحرارة ويترك في الفرن لمدة ساعة ونصف إلى أن ينضج ثم يرفع الفخذ من المرق وينزع منه العظم إذا كانت فخذ غنم وإذا كان فخذ عجل يكون بدون عظم.

٤ ـ تصفى الخضار والمرق في قدر صغير ثم تسيح الزبدة وتقلب مع الدقيق بسرعة حتى لا تتكتل ثم تضاف إلى المرق ثم يترك ليغلي على النار قليلاً.

٥ ـ يوضع الفخذ في طبق التقديم بعد تقطيعه إلى شرائح بعرض ٢سم للشريحة تقريباً وترص بشكل مائل ثم يضاف عليها من المرق وتزين بالبقدونس ويقدم ساخن أو بارد مع الخضار المسلوقة.



Kofta Arais

«Lebanon & Syria»

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat	2 tablespoons of fat or butter
2 fine onions	3 white bread (medium)

1/2 tablespoon of crushed garlic

1/2 package of parsley or coriander

1/2 tablespoon of salt

1/2 teaspoon of white pepper

Preparation:

1 - Wash and cut the parsley (or the coriander) add the onions Mix them together.

2 - Also mix them with the garlic, the salt, the white pepper and the mince meat.

3 - Open the bread, fill them with the mixture, stretch it well inside each one, close them and anoint both sides by oil or butter, put them in an oven tray then in the oven for 10 - 15 minutes till the colour becomes golden. Cut each bread into quadripartites which are like triangles, put them in the serving dish. Garnish it as you like. Serve it with the cucumber yoghurt salad.

كفتة عرائس

«لبنان، سوريا»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة مفرومة	٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة
٢ بصل مفروم ناعم	٣ رغيف أبيض متوسط الحجم

١/٢ ملعقة كبيرة ثوم ناعم

١/٢ ربطة بقدونس أو كزبرة خضرة حسب الرغبة

١/٢ ملعقة كبيرة ملح

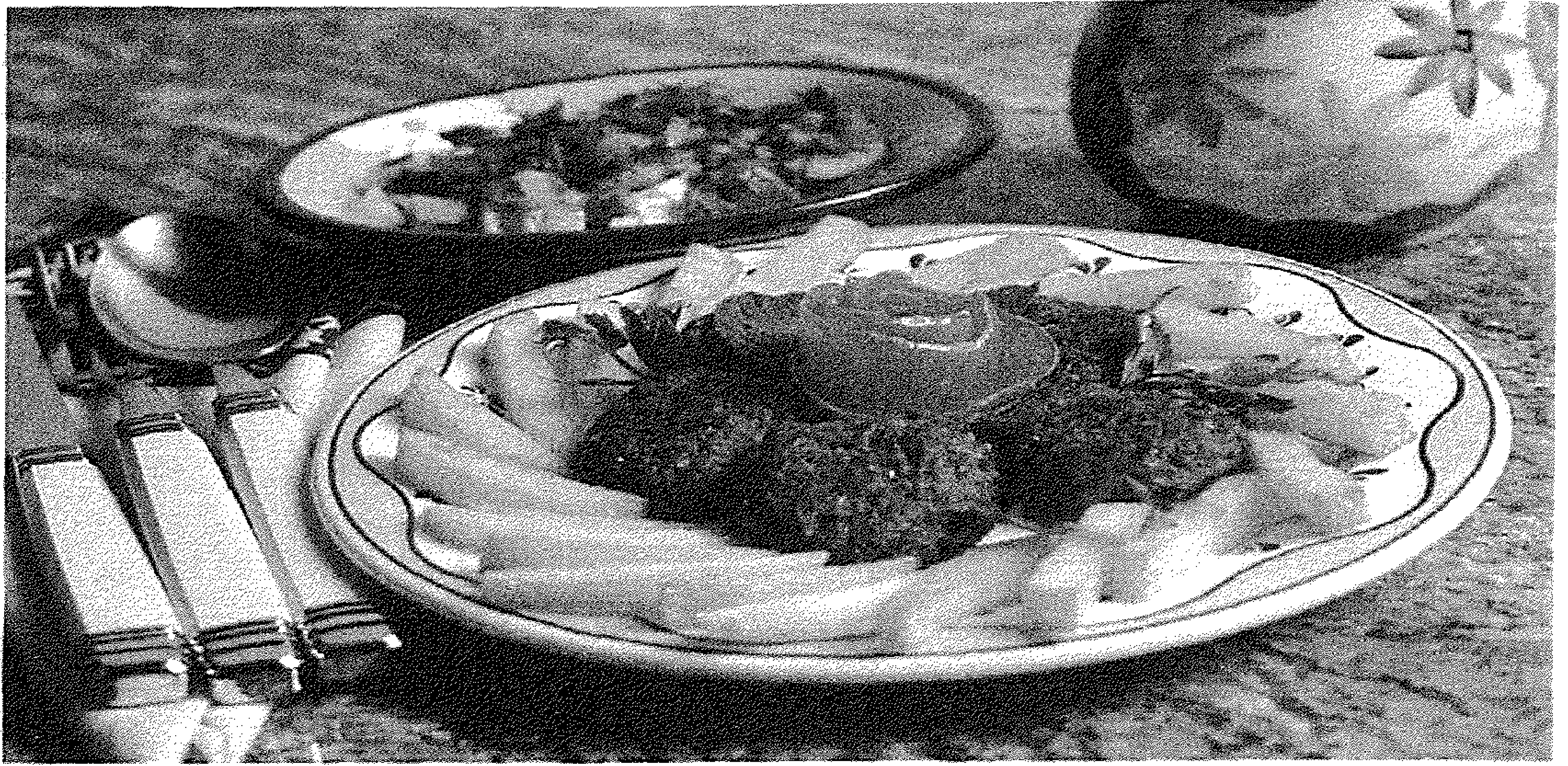
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض

طريقة العمل:

١ ـ يُغسل ويفرم البقدونس أو الكزبرة فرماً ناعماً ويُضاف البصل إلى البقدونس.

٢ ـ يضاف الثوم والملح واللحم المفروم والفلفل إلى البقدونس ويخلط الجميع جيداً.

٣ ـ تفتح الأرغفة نصف فتحة ويوضع كمية من الحشوة وتفرد داخل الرغيف ثم يغلق الرغيف ويدهن من الوجهين بالزبدة أو السمن وكذلك باقي الأرغفة ثم توضع في صينية وتدخل في الفرن وتترك لمدة من ١٠:١٥ دقيقة حتى تصبح الأرغفة ذات لون ذهبي ثم يقطع كل رغيف إلى أربع قطع بحيث تكون كل قطعة بشكل مثلث ثم توضع في طبق التقديم وتزين حسب الرغبة ويقدم معه سلطة خيار باللبن.



Iraqi Meat Balls

«Iraq»

Ingredients:

2 tablespoons of flour	1 tablespoon of vegetable oil
1/2 kg. of mincemeat (without fat)	1 teaspoon salt
1/2 package of chopped parsley	1/2 teaspoon of black pepper
1/2 package of chopped leek	1/2 teaspoon of cumin
2 fine green onions	1/2 teaspoon of coriander seed
1/2 package of chopped dill	

Preparation:

1 - Mix all the ingredients with each other well. Ball the meat into middle size balls (like the middle size lemons). Anoint on oven tray, arrange the meat balls and stretch them a little by hand.

2 - Put the tray in the oven till the meat balls are well done and be a little brown. You may fry them instead of roasting them. You may also form them into ball or fingers). Arrange them in the serving plate. Garnish it by the parsley and the onion slices. Serve it with the fried potatoes or any kind of salads (as desiered).

كفتة عراقية

«العراق»

المقادير:

٢ ملعقة كبيرة دقيق	١ ملعقة زيت نباتي
١/٢ كيلو لحمة مفرومة بدون دهن	١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ربطة بقدونس مفروم	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ ربطة كرات مفروم	١/٢ ملعقة صغيرة كمون
٢ بصل أخضر مفروم	١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
١/٢ ربطة شبت أخضر عفروم	

طريقة العمل:

١ ـ يخلط جميع المقادير مع بعض ويكور إلى كريات بحجم الليمون المتوسط ثم تدهن الصينية بملعقة زيت وترص الكرات وتفرد قليلاً باليد.

٢ ـ توضع الصينية بالفرن وتترك إلى أن تنضج وتحمر قليلاً ويمكن قليها بالزيت ـ وتكون على شكل أصابع أو كرات صغيرة وتحمر ثم ترص في طبق التقديم وتزين بالبقدونس والبصل وتقدم مع البطاطس المقلية أو أي نوع من السلطات حسب الرغبة.



Meat Balls with Rice

«Iraq»

Ingredients:

1 kg. of mincemeat without fat

2 teaspoons of salt

1 cup of Anbarbo rice

1 teaspoon of black pepper

1/2 package of dill

1 teaspoon of mixed spices

1/2 package of parsley

1 cup of strained tamarind

1/4 cup of rice powder

3 onions

Preparation:

1 - Soak the rice into the water for one hour. Add it to the meat. Cut the parsley and the dill into big pieces. Add them to the meat together with 1/2 teaspoon of the salt, the black pepper and the mixed spices. Mix all and mince them.

2 - Paste the mixture by hand after you have minced it and ball it into small balls (like the size of the small limes). Cut the onions into fine pieces, fry them a little, add 3 cups of hot water to them

الكفتة بالأرز

«العراق»

المقادير:

١ كيلو لحمة مفرومة خالية من الدهن

٢ ملعقة صغيرة ملح

١ كوب أرز عنبربو

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

١/٢ ربطة شبت

١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

١/٢ ربطة بقدونس

١ كوب تمر هندي مصفى

١/٤ كوب أرز مطحون

٣ بصلات

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الأرز بالماء لمدة ساعة ثم يصفى ويضاف إلى اللحمة ثم يضاف إليه الشبت والبقدونس مقطع خشن نوعاً ما حتى يسهل طحنه مع اللحمة ثم يضاف ١/٢ ملعقة من الملح و١/٢ ملعقة من الفلفل الأسود و١/٢ ملعقة بهار مشكل ويقلّب الجميع ثم يطحن الجميع في ماكينة الكبة.

٢ ـ يعجن الخليط باليد بعد طحنه ويكور كريات بحجم الليمون الصغير، ثم يقطّع البصل ناعماً ويحمر بالزيت تحميراً خفيفاً ثم يضاف إليه ٣ أكواب ماء ساخنة ويترك ليغلي قليلاً ثم تضاف بعد غليه كرات اللحمة وتترك إلى أن تنضج.

and leave them to boil. Add the meat balls and leave them till they well done.

3 - Take them out. Melt the rice into a little of cold water. Add it to the boiled water as well as the tamarind, the black pepper and the rest of the mixed spices. Leave them to boil a little then add the meat balls again. Reduce the heat for 15 minutes. Ladle them in a deep dish. Serve it hot.

٣ ـ ترفع كريات اللحمة جانباً ثم يذوب الأرز المطحون بقليل من الماء البارد ثم يضاف البصل والماء المغلي والتمر الهندي والفلفل الأسود والبهار المشكل الباقي ويترك حتى يغلي قليلاً ثم تضاف كريات اللحمة مرة أخرى وتخفض الحرارة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم تسكب في طبق عميق وتقدم ساخنة.



Meat Balls with Tomatoes

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of mincemeat with a little fat	1 tablespoon of salt
3 grated onions (medium)	1/2 teaspoon of black pepper
1 kg. tomato	1 green hot pepper
1 package of chopped parsley	1/4 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Cover the tomatoes by boiled water for 5 minutes to ease peeling them. Take them out cut them into halves and take out their seeds then cut them into small pieces. Put them aside.

2 - Add the onions, the salt, the black pepper and the parsley to the mince meat on the mixture. Press on the mixture by hand and ball the meat into small balls (like the size of the small limes).

3 - Arrange the balls in a pan upon each other. Add 1/4 cup of oil. Place the pan over a middle heat till the water dries. Stir the balls carefully to redden them.

4 - Add the tomatoes and the hot green pepper (without cutting) if you want, then cover the pan till the meat well done for 1/2 an hour. Ladle the meat balls in the serving dish. Serve it with white rice.

الكفتة بالطماطم

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو لحمة مفرومة مع قليل من الدهن	١ ملعقة كبيرة ملح
٣ بصلات متوسطة الحجم مبشورة	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ كيلو طماطم	١ فلفل أخضر حار
١ ربطة بقدونس مفروم	١/٤ كوب زيت نباتي

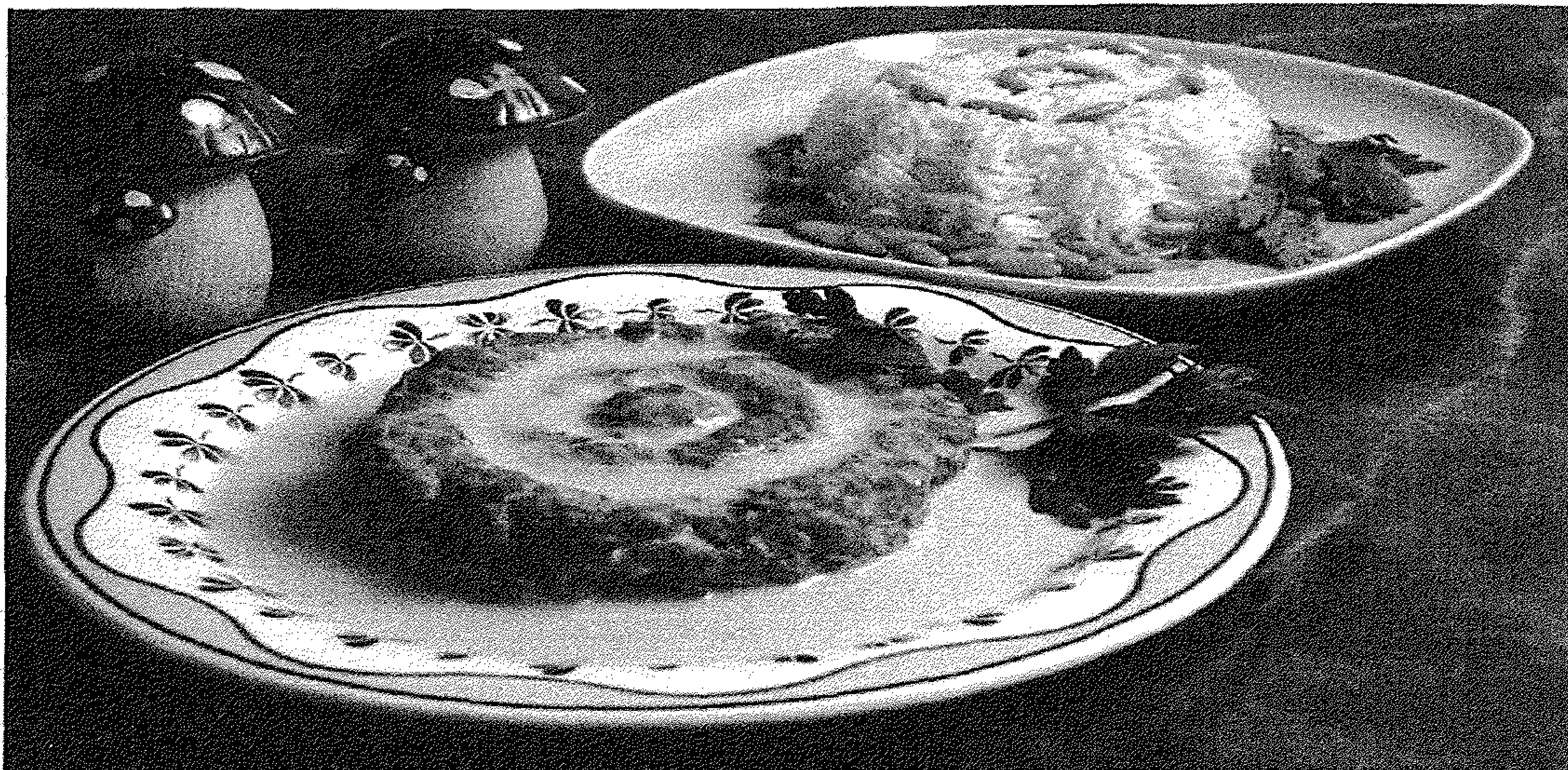
طريقة العمل:

١ ـ تغمر الطماطم بماء مغلي لمدة ٥ دقائق حتى يسهل تقشيرها ثم ترفع من الماء المغلي وتقشر ثم تقطع نصفين وينزع منها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة ثم توضع جانباً.

٢ ـ يضاف البصل المبشور والبقدونس المفروم إلى اللحمة المفرومة ثم يضاف الملح والفلفل الأسود ويعجن الجميع ثم يكوّر خليط اللحمة إلى كريات بحجم الليمون الصغير.

٣ ـ ترص الكريات في القدر فوق بعض ثم يضاف ١/٤ كوب من الزيت ثم يوضع القدر على نار معتدلة إلى أن يجف ماؤها ثم تقلّب الكريات بحرص حتى تأخذ اللون الأحمر.

٤ ـ تضاف الطماطم المقطعة والفلفل الحار بدون تقطيع لمن يرغب الفلفل الحار إلى اللحمة ثم يغطّى القدر إلى أن تنضج اللحمة مع الطماطم لمدة ١/٢ ساعة ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم معه أرز أبيض.



Mincemeat with Tahini

«Palestine»

Ingredients:

1 kg. of mincemeat

1 tablespoon of salt

3 medium onions

1 teaspoon of mixed spices

1 package of parsley

1/2 cup of tahini

2 lemons

Preparation:

1 - Fine the onions and crush them with the salt and the spices. Add the parsley (after you fine it) and mix the all with the mincemeat. Then stretch it in an oven try which its diameter is 25 - 30 cm and 2 cm thick. Press upon the edges of the mincemeat by your fingers. Repeat this process till you reach the center. This, you will get a big circle, smaller and smaller, so on.

2 - Place the tray over a middle heat. Meanwhile, add the lime juice to 1/2 cup of tahini, stir it well till the tahini becomes tenacious. Add2 cups of water

صينية الكفتة بالطحينة

«فلسطين»

المقادير:

١ كيلو لحمة مفرومة

١ ملعقة كبيرة ملح

٣ بصلات متوسطة الحجم

١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

١ ربطة بقدونس

١/٢ كوب طحينة

٢ ليمون

طريقة العمل:

١ - يفرم البصل ناعم جداً ويدق بالملح والبهارات ثم يفرم البقدونس ناعماً ثم يخلط الجميع مع اللحمة جيداً ثم تفرد اللحمة في صينية قطرها ٢٥:٣٠ سم وسماكة ٢سم ثم تضغط بالأصابع من الحواف ثم تكرر العملية إلى أن نصل إلى الوسط بحيث يصبح لدينا دوائر أكبر فأصغر إلى الوسط.

٢ - توضع الصينية على نار معتدلة وفي هذه الأثناء يضاف عصير الليمون إلى نصف كوب الطحينة وتخفق جيداً بالملعقة حتى تصبح الطحينة سميكة ثم يضاف مقدار ٢ كوب من الماء تدريجياً

gradually and stir continually till you get a thick dregs.

3 - After the water of the meat dries, add the tahini and leave the tray over the flame for 10 minutes. Put it in the oven to redden the face. Serve the meat as it is in the tray and with white rice. You may use tomatoes or potatoes instead of tahini. Then cut them into slices, arrange them on the face of the meat after you stretch and cut it into circles. Add 2 tablespoons of oil and put the tray in the oven for 45 minutes till the meats is well done. Also, serve it with the white rice.

مع التقليب المستمر حتى ينتج لدينا طحينة سميكة نوعاً ما.

٣ ـ بعد أن يجف الماء عن اللحم تضاف الطحينة ثم تترك مدة ١٠ دقائق بعدها تحمر الصينية في الفرن وتقدم في الصينية ساخنة ويقدم معها أرز أبيض ويمكن استبدال الطحينة بحبتين من الطماطم أو البطاطس بحيث تقطع الطماطم أو البطاطس إلى شرائح وتوضع على وجه اللحمة المفرومة بعد فردها في الصينية وتقطيعها إلى دوائر ثم يضاف ٢ ملعقة كبيرة من الزيت وتوضع في الفرن مدة ٤٥ دقيقة أو إلى أن تنضج اللحمة ويقدم أيضاً معها الأرز الأبيض.



Cadanpoto Meat Balls

«Turkey»

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat

2 tablespoons of Egyptian rice

1 egg

1 cup of flour

1 teaspoon of salt

1/2 teaspoon of black pepper

Frying oil

Preparation:

1 - Boil the rice, then mix it with the mincemeat. Add to them the salt and the black pepper. Cut and form the meat into ovals (1 cm. thick for each one). Dip them into the flour.

2 - Beat the egg with a little of salt and black pepper. Dip the oval meat into the egg and fry it in hot oil till its color becomes golden. Put it on a blotting paper. Arrange them in the serving dish. Garnish and serve it with a vegetable salad or macaroni.

كفتة كادُنبوتو

«تركيا»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة مفرومة

٢ ملعقة كبيرة أرز مصري

١ بيضة

١ كوب دقيق

١ ملعقة صغيرة ملح

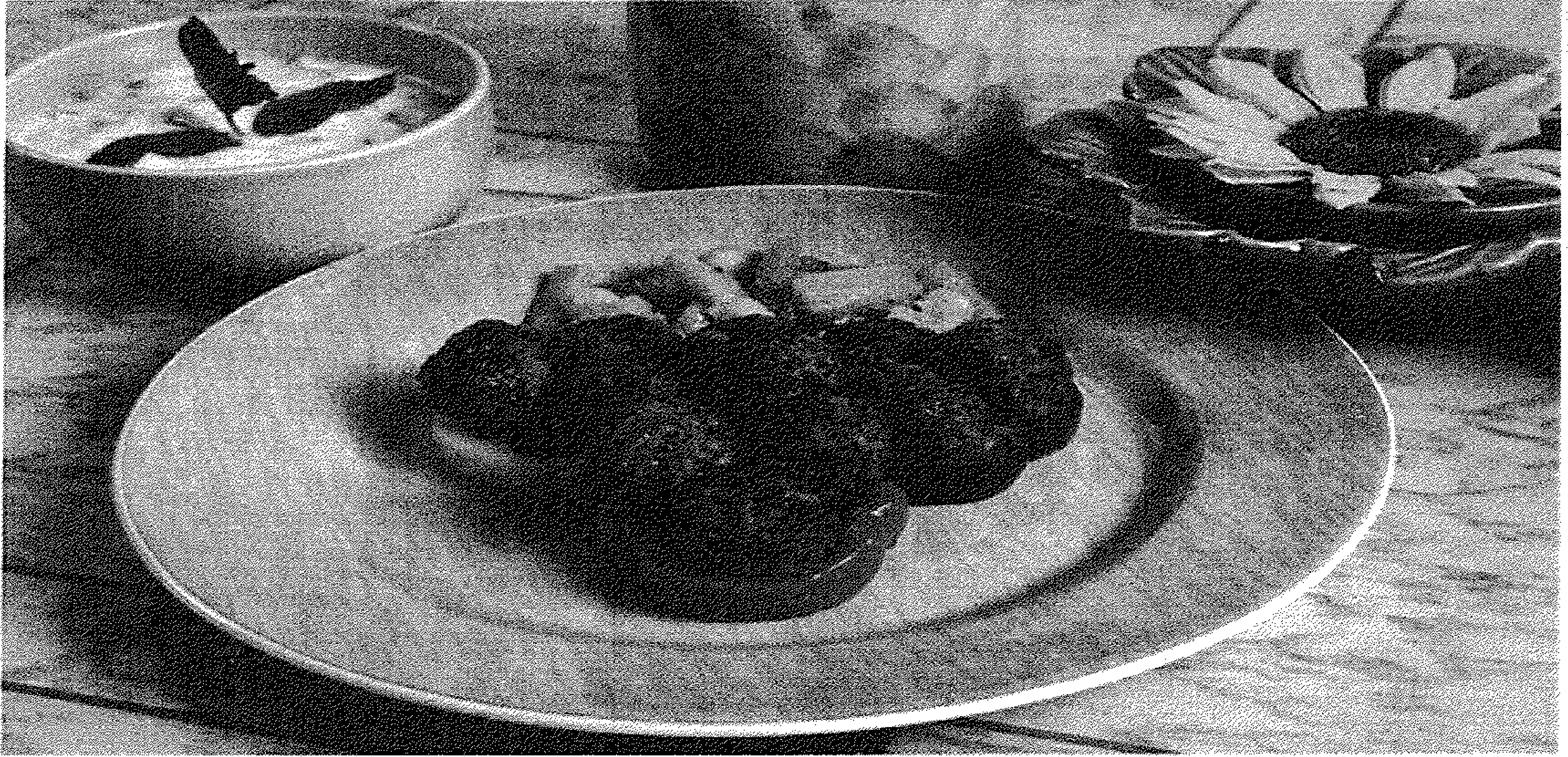
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ يسلق الأرز ثم يخلط مع اللحم المفروم ثم يضاف إليه الملح والفلفل الأسود ثم يشكّل على شكل بيضاوي بسماكة ١ سم ـ ثم يغمس في الدقيق.

٢ ـ تخفق البيضة مع قليل من الملح والفلفل الأسود ثم تغمس قطع اللحم في البيض ثم تقلى في زيت حار حتى تصبح ذات لون ذهبي ثم يوضع على ورق نشاف ويرص في طبق التقديم ويزين ويقدم ساخناً مع سلطة خضار أو مكرونة.



Kabab in a Pan

«Egypt & Saudi Arabia»

Ingredients:

1 kg. of mincemeat with a little fat	
2 medium onions	1 package of chopped parsley
1 coal	1 tablespoon of salt
1/2 teaspoon of black pepper	1/2 cup of oil

Preparation:

1 - You either grate down or cut the onions into fine pieces. Add them to the mincemeat together with the parsley, the salt and the black pepper. Mix all well. Ball the meat into small balls (like the size of the small limes).

2 - Arrange the balls in a pan upon each other. Add the oil to the meat. Place the pan over a middle heat till the water dries. Stir the balls carefully to redden them.

3 - Fry the meat balls. Put the coal on a flame till it becomes ember, then put it with the meat on the flame and cover the pan for 5 minutes. Put the meat in the serving dish and serve with any kind of pickles or cucumber or yoghurt salad.

كباب حلة

«مصر، السعودية»

المقادير:

١ كيلو لحمة مفرومة مع قليل من الدهن	
٢ بصل متوسط الحجم	١ ربطة بقدونس مفروم
١ قطعة من الفحم	١ ملعقة كبيرة ملح
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود	٢/١ كوب زيت

طريقة العمل:

١ ـ يفرم البصل ناعماً أو يبشر ثم يضاف إلى اللحمة المفرومة مع البقدونس المفروم ثم يضاف الملح والفلفل الأسود ثم يخلط الجميع جيداً ثم يكوّر الخليط إلى كريات بحجم الليمون الصغير.

٢ ـ ترص الكريات في القدر ثم يضاف الزيت ثم يوضع القدر على نار معتدلة لمدة ١٠ دقائق ثم تخفض الحرارة وتقلّب كريات اللحمة بين الحين والآخر ويمكن إضافة ٢/١ كوب من الماء حتى ينضج اللحم ولا يلتصق في القدر ويترك على نار هادئة إلى أن تنضج اللحمة ويجف ماؤها.

٣ ـ تقلّب الكريات إلى أن تحمرّ ثم توضع قطعة الفحم على الموقد إلى أن تصبح جمرة ثم ينفّض عنها الرماد ثم توضع في وسط القدر مع اللحمة ثم يغطّى القدر ويرفع عن النار ويترك لمدة ٥ دقائق تقريباً ليتبخر اللحم ويأخذ طعم الكباب المشوي ثم يوضع اللحم في طبق التقديم ويزين ويقدم معه سلطة خيار باللبن أو أي نوع من المخللات.



Tass Kabab

«Turkey»

Ingredients:

1 kg. of meat without bones
3 onions
2 tomatoes
5 carrots
1 teaspoon of black pepper
1 tablespoon of cumin
1 tablespoon of salt
2 tablespoons of fat
1 Coal

Preparation:

1 - Cut the meat into 2 x 2 cm cubiforms. Cut the onions and the tomatoes into small pieces. Cut the carrots into circles. Mix the all with each other and spice them with salt, black pepper and cumin.

2 - Put them in a pan over the flame together with the fat and a sufficient quantity of water to cook the meat well.

3 - Strain the soup except a little of it or you can use all of it to cook the rice. Put the coal on a flame till it becmes ember, then put it with the meat on the flame and cover the pan for 5 minutes Serve Kabab and the rice each one alone with the salad.

تاس كباب

«تركيا»

المقادير:

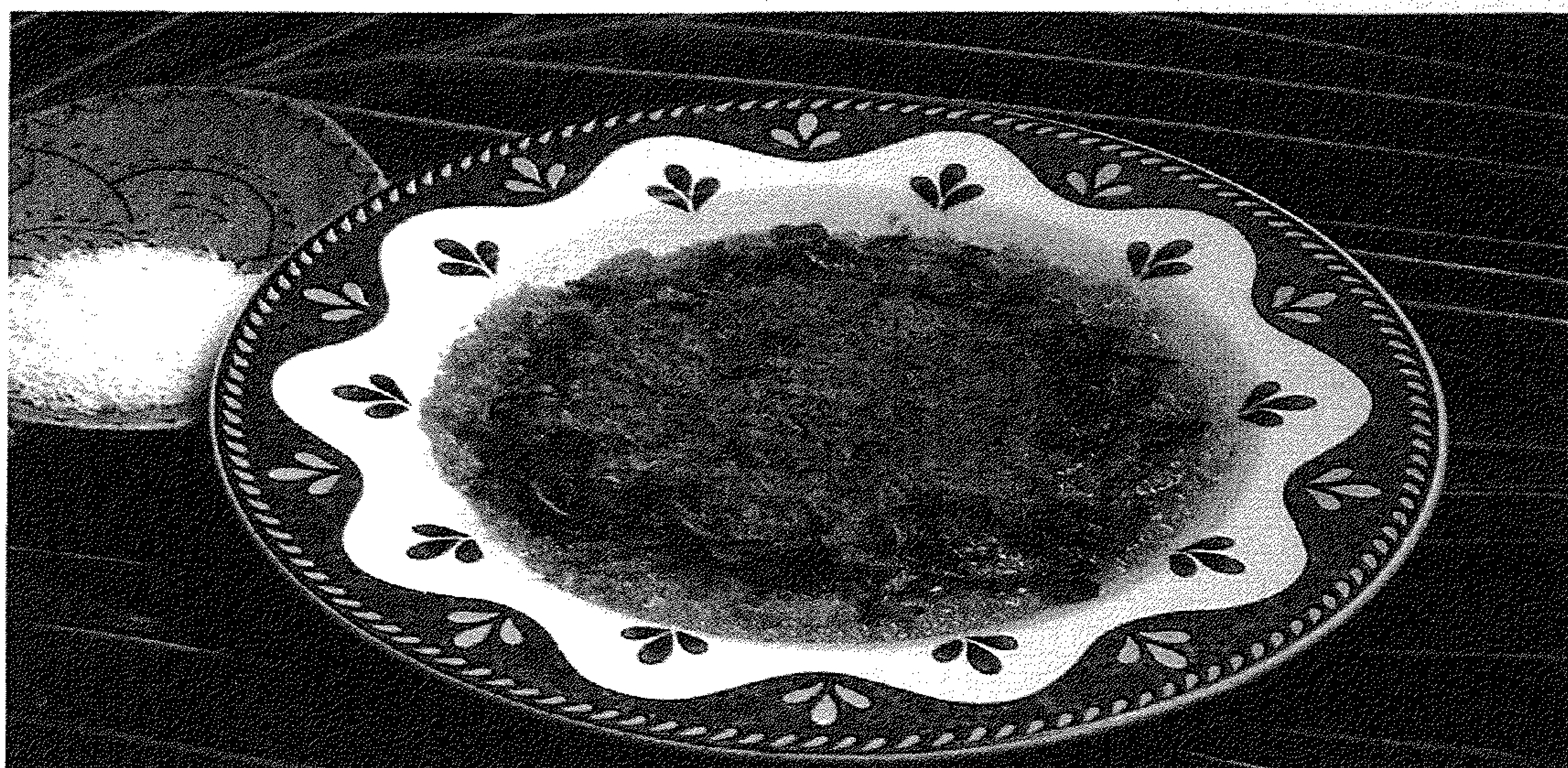
١ كيلو لحم بدون عظم
٣ بصلات
٢ طماطم
٥ حبات جزر
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ملعقة كبيرة كمون
١ ملعقة كبيرة ملح
٢ ملعقة كبيرة سمن
١ قطعة فحم

طريقة العمل:

١ ـ يقطع اللحم إلى مكعبات ٢×٢سم ثم يقطع البصل والطماطم إلى قطع صغيرة ويقطع الجزر إلى حلقات ثم يتبل الجميع بالملح والفلفل الأسود والكمون.

٢ ـ يوضع اللحم في القدر ويوضع عليه البصل والطماطم ثم الجزر والسمن ثم يضاف إليه مقدار كافي من الماء لنضج اللحم ثم يوضع على النار حتى ينضج اللحم.

٣ ـ يصفى المرق بحيث لا يبقى سوى القليل مع اللحم ويمكن أخذ المرق لعمل الأرز. وتوضع قطعة الفحم على النار إلى أن تصبح جمرة، ثم توضع في القدر ويُغطى قليلاً، ثم يقدم مع الأرز كل على حدة مع سلطة الخضار.



Meat with Coconut

«Indonesia»

Ingredients:

1 kg. of meat or chicken
1/2 teaspoon of Ajinomoto
2 big onions
1/2 cup of vegetable oil
1 cup of grated coconut
1 cup of tamarind juice
3 big tomatoes
1 egg
1 teaspoon of salt
1 teaspoon of coriander
1 dried aromaric root (galingale)

Preparation:

1 - Cut the tomatoes into small pieces.Add to them the coriander, the crushed aromatic root, the salt, the ajinomoto, the tamarind juice and the egg.

2 - Cut the onions into slices, fry them till the color becomes brown and you either cut them well or mix them in the mixer. Soak 2 tablespoons of coconut in 1/2 cup of warm water. Fry the rest of the coconut till its color becomes golden

اللحم بجوز الهند

«إندونيسيا»

المقادير:

١ كيلو لحم بقري أو دجاج
١/٢ ملعقة صغيرة ملح أجينوموتو
٢ بصلة كبيرة
١/٢ كوب زيت نباتي
١ كوب جوز الهند مبشور
١ كوب عصير تمر هندي
٣ حبات طماطم كبيرة
١ بيضة
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
١ حبة خولنجان مجفف

طريقة العمل:

١ ـ تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة ويضاف إليها الكزبرة الجافة والخولنجان مدقوق والملح وملح الأجينوموتو وعصير التمر هندي والبيضة ويخلط الجميع جيداً ويترك جانباً.

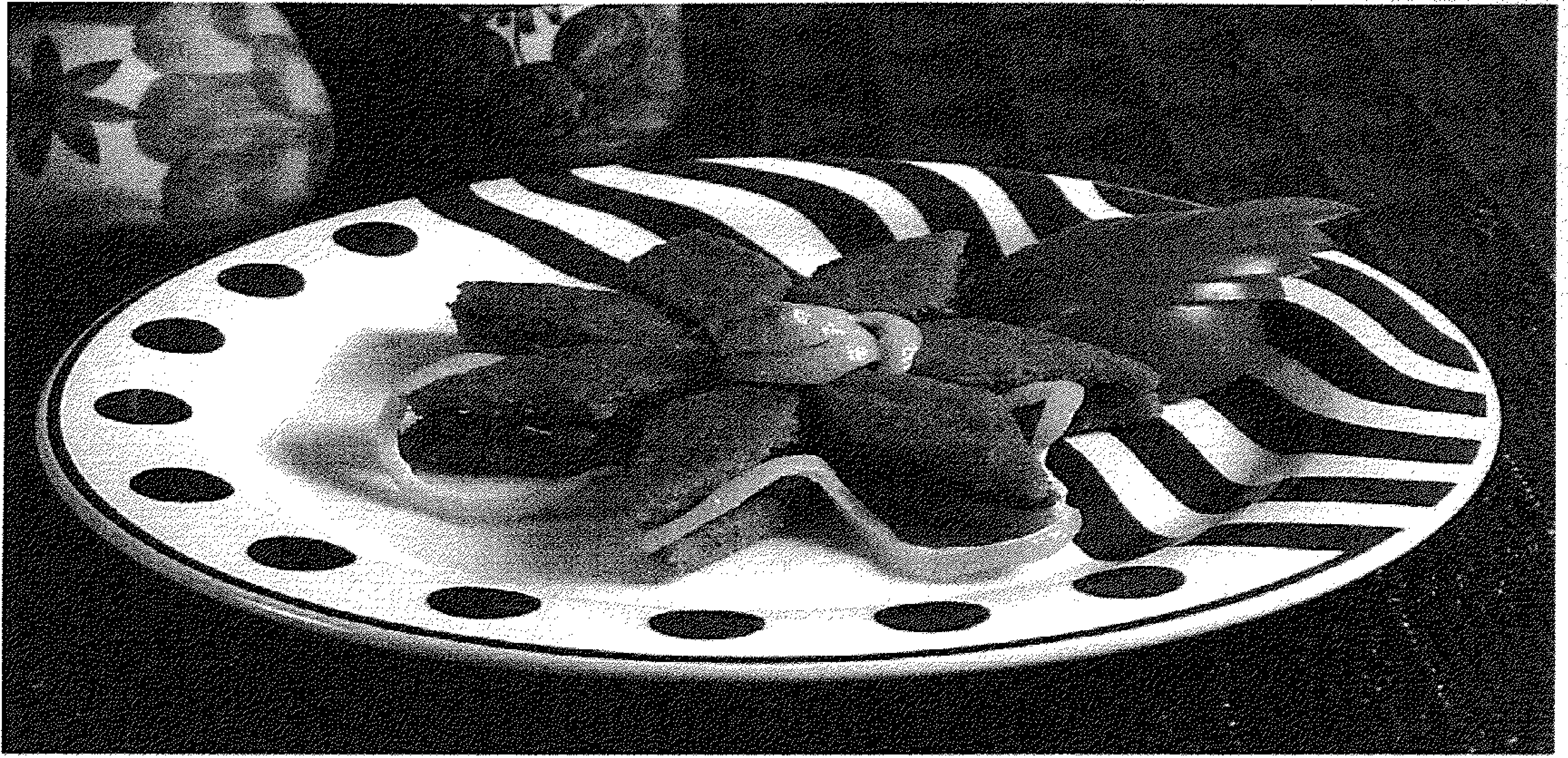
٢ ـ يقطع البصل إلى شرائح ويقلى بالزيت ويقلب إلى أن يصبح لونه ذهبي غامق ثم يدق جيداً أو يخلط بالخلاّط ثم تنقع مقدار ملعقتين من جوز الهند في ١/٢ كوب ماء دافيء ثم يوضع باقي جوز الهند في مقلاة ويقلب جيداً إلى أن يصبح لونه ذهبي غامق ثم يدق جيداً أو يخلط بالخلاّط ثم تقطع اللحمة إلى مكعبات

then crush it well or mix it in the mixer. Cut the meat into cubiforms and fry it in a pan (use 5 tablespoon of oil) till the water dries.

3 - Add all the previous contents to the meat, stir them well and add water just to cook the meat well no more. There should not be an extra water except little amount of soup. Ladle the meat in the serving plate and serve it with white rice.

بحجم الليمون الصغير ثم تقلب في قدر في ٥ ملاعق زيت إلى أن يجف الماء الناتج عنه.

٣ ـ يضاف كل ما أعد سابقاً إلى اللحمة وتقلب جيداً وإذا احتاج الزيادة من الماء للسماح بنضوج اللحمة على أن تكون عند النضج بدون ماء زائد ولكن بقليل من المرق فقط ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم معها أرز أبيض.



Kibi in Atray

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 kg. of meat without fat or bones (cut into piece)
2 1/2 cups of soaked rough bruised wheat
2 tablespoons of fat or butter
1/2 teaspoon of black pepper
3 leaves of green mint
1/2 teaspoon of cumin
1 teaspoon of salt

Ingredients of the filling:

1/2 kg. of mincemeat
5 big onions
1/2 cup of vegetable oil
2 tablespoons of sumac
1/4 cup of pine nut
1 teaspoon of salt
1 teaspoon of mixed spices

THE FILLING:

1 - Cut the onions into small pieces, fry them, add the pinenut to them and stir the all well till the color becomes brown. Add the mincemeat, the salt, the spices and the sumac. Stir and leave the mixture to cool.

الكبة بالصينية

«بلاد الشام»

المقادير:

٢/١ كيلو لحم أوصال بدون دهن ولا عظم
٢/١ ٢ كوب برغل خشن منقوع
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٣ ورقات نعناع أخضر
٢/١ ملعقة صغيرة كمون
١ ملعقة صغيرة ملح

مقادير الحشوة:

٢/١ كيلو لحمة مفرومة
٥ بصلات كبيرة
٢/١ كوب زيت نباتي
٢ ملعقة كبيرة سماق
٤/١ كوب صنوبر
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

طريقة عمل الحشوة:

١ ـ يقطع البصل ناعماً ثم يقلّب بالزيت ثم يضاف إليه الصنوبر حتى يحمر ثم تضاف اللحمة وتقلّب جيداً ثم يضاف الملح والبهارات والسماق ويقلّب جيداً ويترك ليبرد.

THE PASTE:

1 - Cut the onions and the meat into small pieces and put them in the mincer together with the bruised wheat (after you have soaked it in a cold water and strained it). You have to mince them gradually. Then put the salt, the spices and the mint with them in the mincer. Divide the paste into two equal parts.

2 - Stretch one part in a suitable oven tray. The paste should be 1/2 cm. thick. Cover the paste with the felling.

3 - Ball the other part of the paste into middle size balls, stretch them with of your hand's palm after you wet it. Put them on the filling beside each other so as to cover it well. Straigthen the face and cut in into rhombs (or whatever you like).

4 - Anoint the face with fat or butter. Put the tray in the oven till the face becomes brown. Serve it hot with the cucumber yoghurt salad or tahini salad.

طريقة عمل العجين:

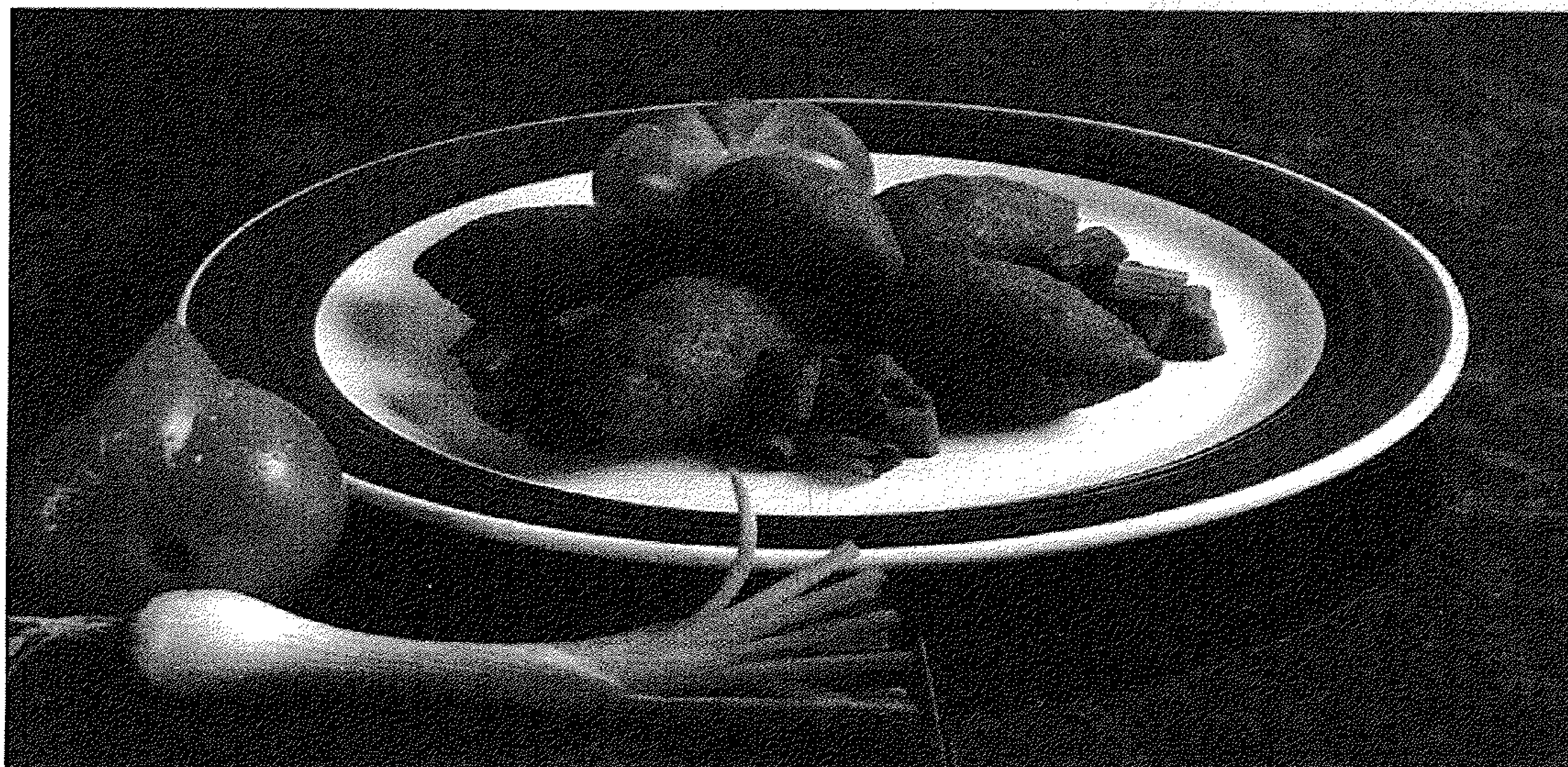
١ ـ يقطع البصل واللحمة ثم يوضع في ماكينة الكبة ويفرم جيداً ثم يضاف البرغل المنقوع بالماء البارد سابقاً بعد تصفيته تدريجياً على اللحمة ثم يضاف الملح والبهارات والنعناع ويخلط جيداً ثم يقسم الخليط إلى قسمين.

٢ ـ يفرد نصف الخليط في صينية مناسبة وتكون سماكته ١/٢ سم تقريباً ثم تفرد الحشوة فوقه بحيث تغطي كل الوجه.

٣ ـ يكور النصف الآخر من الخليط إلى كريات ويفرد براحة اليد ثم يوضع على الحشوة متلاصق بحيث يغطي الحشوة جيداً ثم يسوى براحة اليد بعد بلها بالماء البارد ثم يقسم على شكل معينات أو حسب الذوق.

٤ ـ يوضع السمن أو الزبدة على الوجه ثم توضع الصينية في الفرن إلى أن يحمر الوجه ويقدم ساخناً ومعه سلطة الخيار باللبن أو سلطة الطحينة.

٥ ـ طريقة سلطة الطحينة: يعصر ليمونتين ثم تضاف إلى ١/٢ كوب من الطحينة وتحرك جيداً ثم يضاف ١/٤ كوب من الماء البارد تدريجياً إلى أن يصبح بالسماكة المطلوبة ثم يضاف ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح و١ حبة فلفل أخضر مدقوق ناعماً ويمكن الاستغناء عنه حسب الرغبة.



Fried Kibi

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of mincemeat (without fat)
2 1/2 cups of soaked rough bruised wheat
1 big onion
1/2 teaspoon of cumin
1/2 teaspoon of black pepper
3 leaves of green mint
1 teaspoon of salt

Ingredients of the filling:

1/2 kg. of mince meat
1/2 cup of vegetable oil
4 big onions
2 tablespoons of sumac
1 teaspoon of mixed spices
1 teaspoon of salt
1/2 cup of pinenut

Preparation:

1 - Soak the bruised wheat for 30 minutes, then stain it. Cut the onions into fine pieces, fry them, add the pinenut to them and stir the all well till the color becomes brown. Add, the mincemeat, the salt, the spices and the sumac. Stir and

الكبّة المقلية

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو لحمة مفرومة طازجة وخالية من الدهن
٢ ١/٢ كوب برغل خشن منقوع
١ بصلة كبيرة
١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٣ ورقات نعناع أخضر
١ ملعقة صغيرة ملح

مقادير الحشوة:

١/٢ كيلو لحمة مفرومة
١/٢ كوب زيت نباتي
٤ بصلات كبيرة
٢ ملعقة كبيرة سماق
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كوب صنوبر

طريقة العمل:

١ ـ ينقع البرغل بماء بارد لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى في مصفاة ثم يفرم البصل فرماً ناعماً للحشوة ويقلّب بالزيت جيداً ثم يضاف إليه الصنوبر ويقلّب حتى يتحمر خفيف ثم تضاف إليه اللحمة المفرومة وتقلّب حتى تنضج ثم يضاف الملح والبهار والسماق ويقلّب قليلاً

leave the mixture to cool.

2 - Cut the onions and the meat into small pieces and put them in the mincer together with the bruised wheat. You have to mince them gradually. Then put the salt, the spices and the mint with them in the mincer. You may remince it if it is still rough. Stir the mixture again.

3 - Cut a small piece of the paste (which is equal to a big lemon or an egg), make a hole in it by your finger (it has to .be less than 1 / 2 cm. thick), fill it with the mixture, close it to take the shape of a lemon. To do this wet your hand's palm and shape it.

4 - Arrange the filling pastes in a tray, put it in the refrigerator for 1/2 an hour so as to dry and not separate while you fry them. Heat the oil and fry them (put 4 or 5 pastes each time). The oil has to cover them. Don't move anyone till it fries. Take them out and put them on the blotting paper. Arrange them on the serving plate and serve them with Mohammarah salad which its recipes is found in salad section.

ثم يترك ليبرد.

٢ ـ أما العجينة فيقطع البصل خشناً ويخلط مع اللحم في ماكينة الكبة ثم يضاف الملح والبهار والنعناع والبرغل المنقوع سابقاً تدريجياً إلى أن تنتهي الكمية كلها وتعجن بحيث تكون متجانسة وناعمة ويمكن إعادة طحنها مرة أخرى إذا كانت خشنة.

٣ ـ تكور العجينة إلى كريات بحجم الليمون الكبير أو البيضة ثم تجوف بالإصبع بحيث تكون سماكتها أقل من ١/٢ سم أو حسب الرغبة ثم تحشى بالحشوة وتقفل جيداً على شكل الليمونة الكبيرة بالضبط بحيث تكون راحة اليد مبللة بالماء البارد وتسوى جيداً بالإصبع المبلل بالماء البارد أثناء العمل.

٤ ـ ترص الحبات في صينية وتوضع في الثلاجة لمدة ١/٢ ساعة تقريباً حتى تجف ولا تتفكك أثناء القلي ثم يسخن زيت القلي وتوضع قطعة خبز صغيرة ثم توضع حبات الكبة أربع أو خمس حبات بحيث تكون مغمورة بالزيت ولا يمكن تحريكها أثناء القلي حتى تتحمر وتصبح بلون ذهبي غامق ثم ترفع وتوضع على ورق نشاف ثم ترص في طبق التقديم ويقدم معها سلطة محمرة الموجود طريقتها في قسم المقبلات.

This recipe is recorded on video tape in «The Main Dishes Section».

مصوّر فيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Basmashkat

«Syria»

Ingredients:

1 kg. of beefsteak meat
2 tablespoons of tomato paste
1 1/2 cups of Egyptian rice
2 teaspoons of salt
1/2 kg. of mincemeat
1/2 cup of pinenut
1/2 cup of fat or vegetable oil
1 teaspoon of turmeric
1 teaspoon of black pepper
A needle and white thread

Preparation:

1 - Wash the rice. Add the mincemeat to it as well as 1 teaspoon of salt, 1teaspoon of turmeric and 1/2 teaspoon of black pepper. Use 1 tablespoon of oil to fry the pinenut then add it to the filling stir all well.

2 - Cut the beefsteak into equal pieces about (7 cm. width and 14 cm. length). Incline and sew each piece (sew all sides except one to fill from it). Fill 2 / 3 each piece then sew the last side and so on.

3 - Heat the oil or the fat and fry them.

بسماشكات

«سوريا»

المقادير:

١ كيلو لحم بفتيك
٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١ ١/٢ كوب أرز مصري
٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كيلو لحم مفروم
١/٢ كوب صنوبر
١/٢ كوب سمن أو زيت نباتي
١ ملعقة صغيرة عُصفُر
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
إبرة وخيط أبيض

طريقة العمل:

١ ـ يغسل الأرز ثم يضاف إليه اللحمة المفرومة ويضاف ملعقة ملح و١/٢ ملعقة فلفل أسود وملعقة عصفر ثم يقلى الصنوبر بملعقة زيت ثم يضاف إلى الحشوة ويقلّب الجميع جيداً.

٢ ـ يقطّع لحم البفتيك قطعاً متساوية بعرض ٧سم وطول ١٤ سم تقريباً ثم تطوى قطعة اللحم وتخيط من الجانبين وتترك فتحة للحشو ثم تحشى ٢/٣ قطع اللحم ثم يخيط الجزء المفتوح وتحشى باقي الكمية بنفس الطريقة.

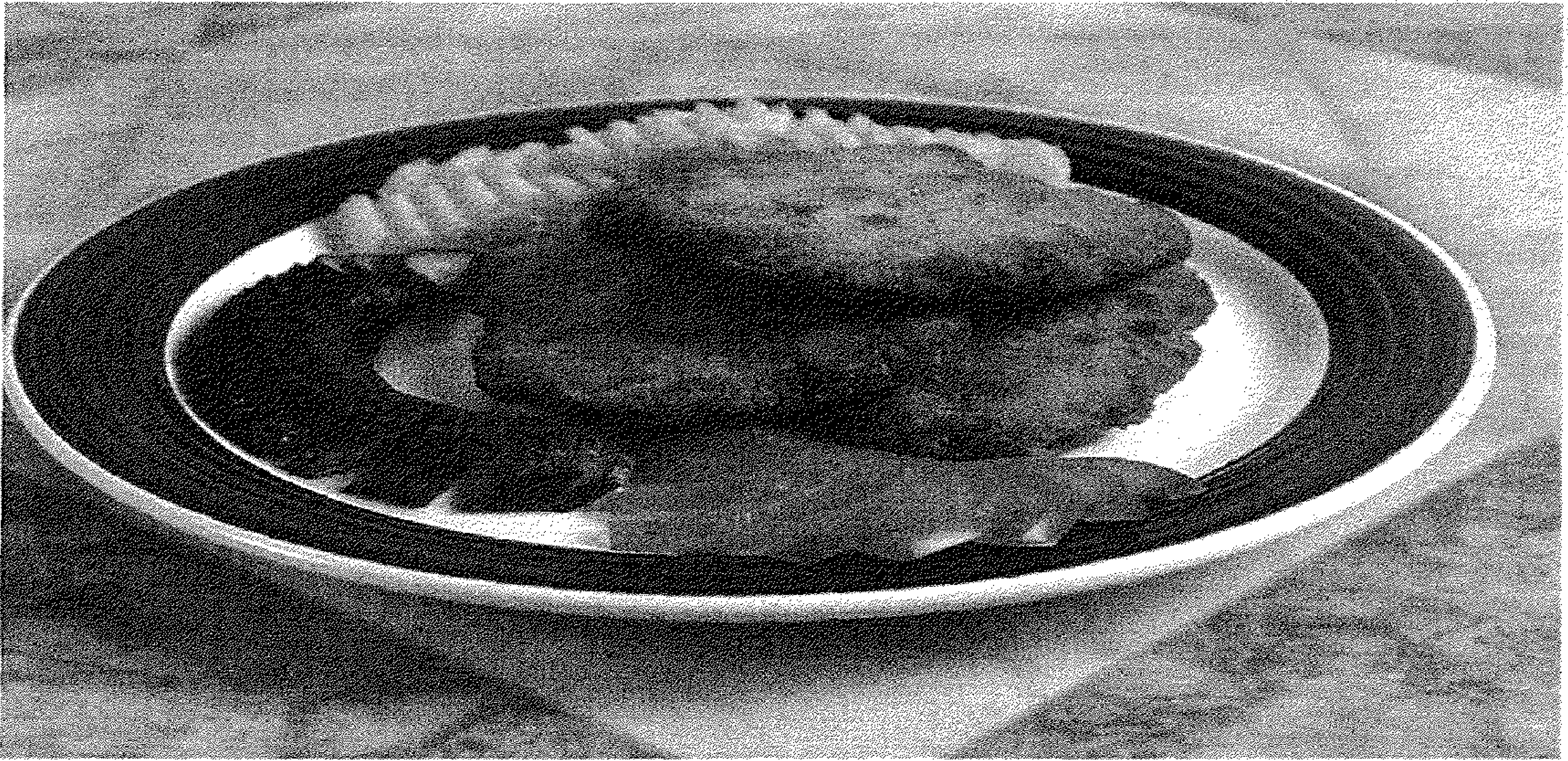
٣ ـ يسخن الزيت أو السمن ثم تحمّر قطع اللحم المحشية ويؤخذ مقدار ملعقة من زيت التحمير وتقلّب

Take a tablespoon of this oil to be added to the tomato paste in a pan with 1 teaspoon of salt, 1/2 teaspoon of black pepper and 4 cups of boiled water.

4 - Put the fried filled beefsteaks in the pan with the paste over a calm flame for 1 1/2 hour or till they are well done. Take them out, take the threads out, arrange them in the serving dish.Also, serve the sauce in another dish.

الصلصة بالزيت في قدر ثم يضاف ملعقة ملح و١/٢ ملعقة فلفل أسود و٤ أكواب من الماء المغلي.

٤ ـ توضع قطع اللحم المحشية في القدر وتترك على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو إلى أن ينضج اللحم ثم ترفع قطع اللحم من المرق وتنزع الخيوط وترص القطع في طبق التقديم ويقدم معها الصلصة الناتجة في طبق آخر.



Beefsteak with Rush

«Egypt, Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 kg. of beefsteak meat	1/2 teaspoon of black pepper
3 cloves of garlic	2 eggs
1 big lemon	
1 cup of frying oil	
1 cup of rusk	
1 teaspoon of salt	

Preparation:

1 - There is already pounded beefsteak in the shops or you can pound it at home by a spicial pounder. Then add to it the lime juice, the salt, and the black pepper. Mix the all well and leave the beefsteak for 1/2 hour. Beat the eggs, dip each beefsteak in the egg then in the rusk and press upon it with your hand very well so as the rusk will stick to it well.

2 - Heat the oil in a frying pan, fry the beefsteak till the color becomes brown, put it on a blotting paper to absorb the oil, arrange it in the serving dish, garnish it, serve vegetable salad and fried potatoes with it.

بفتيك بالبقسماط

«مصر، بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ كيلو بفتيك	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٣ فصوص ثوم	٢ بيض
١ ليمونه كبيرة	
١ كوب زيت للقلي	
١ كوب بقسماط «خبز مجفف ناعم»	
١ ملعقة صغيرة ملح	

طريقة العمل:

١ ـ يوجد بفتيك في السوق مدقوق جاهز أو ممكن أن يدق في المنزل بالمدق الخاصة بالفتيك ثم يدق الثوم ويضاف إليه عصير الليمون والملح والفلفل الأسود ثم تتبل قطع البفتيك بالخلطة وتترك ١/٢ ساعة ثم يخفق البيض قليلاً وتوضع قطع البفتيك بالبيض ثم في البقسماط ويضغط باليد حتى يلتصق البقسماط جيداً بقطع البفتيك.

٢ ـ يسخن زيت القلي في مقلاة منبسطة وتقلى القطع الواحدة تلو الأخرى بحيث يكون اللون أحمر ثم توضع القطع على ورق نشاف لتصفى من الزيت الزائد ثم ترص في طبق التقديم ويزين الطبق ويقدم معه سلطة الخضار وبطاطس مقلية.



Alsalat

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 kg. of meat with little fat but without bones (cut into piece)

1 teaspoon of salt

1/2 teaspoon of black pepper 1 onion

1/2 teaspoon of cumin

1/2 teaspoon of cardamom

Preparation:

1 - Cut the meat into cubiforms (it should be very fresh meat. It is usually the Eid's meat and it is cooked on the Eids day).

2 - Put the meat in a pan. Cut the onion into fine pieces, and add it to the meat together with the salt, the black pepper and the cardamom. Cover the pan and place it over a medium heat for 10 minutes.

3 - Reduce the heat and leave the meat till it becomes well cooked. You can add 1/2 cup of water or more so as the meat does not stick in the pan. Ladle it in the serving dish. Serve it with Umpa (mango pickle) or any other kind of pickles or a cayenne pepper. It is eaten with bread (or as desiered). You may serve white rice with it.

السلات

«السعودية»

المقادير:

٢ كيلو لحم أوصال بدون عظم طازجة وقليلة الدهن

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود ١ بصلة

١/٢ ملعقة صغيرة كمون

١/٢ ملعقة صغيرة هيل

طريقة العمل:

١ ـ تقطع اللحمة إلى مكعبات ولابد أن تكون لحمة طازجة جداً وهي دائماً تكون لحمة عيد الأضحى وتطبخ في يوم العيد.

٢ ـ توضع اللحمة بعد تقطيعها في قدر ثم تقطع البصلة ناعمة ثم تضاف إلى اللحمة ويضاف الملح والفلفل الأسود والهيل ثم يغطى القدر ثم يوضع على نار معتدلة لمدة ١٠ دقائق.

٣ ـ تخفض الحرارة ويترك القدر على النار حتى تنضج اللحمة ويمكن إضافة ١/٢ كوب ماء أو أكثر حتى لا تلتصق اللحمة في القدر ثم تسكب في طبق التقديم ويقدم معها أمبة (مخلل مانجو) أو أي مخللات أو شطه وتؤكل بالخبز وحسب الرغبة يمكن أن يقدم معها أرز أبيض.



Dawood Pasha

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat
2 lemons
3 onions
1/2 teaspoon of mixed spices
6 cloves of garlic
1/2 teaspoon of cinnamon
3 tablespoons of flour
2 teaspoons of salt
2 tablespoons of fat or oil
1/2 teaspoon of nutmeg
1 kg. tomato
1 tablespoon of tomato paste
2 cups of broth

Preparation:

1 - You either mince 2 onions and 3 garlics with the mincemeat or you can buy this mixture ready from the butcher's. Then mix it with 1 tablespoon of salt and another of spices.

2 - Ball the meat into small balls (like the size of the small limes). Dip them into the flour and fry them ia pan by oil

داوود باشا

«بلاد الشام»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة مفرومة
٢ ليمون
٣ بصلات
١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٦ فصوص ثوم
١/٤ ملعقة صغيرة قرفة
٣ ملاعق كبيرة دقيق
٢ ملعقة صغيرة ملح
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
١/٢ ملعقة صغيرة جوز الطيب
١ كيلو طماطم
١ ملعقة كبيرة صلصة الطماطم
٢ كوب مرق

طريقة العمل:

١ ـ يفرم اللحم مع بصلتين و ٣ فصوص من الثوم ويمكن شراء اللحمة المفرومة مضافاً إليها البصل والثوم من الجزار ـ ثم يضاف إليها ملعقة صغيرة من الملح والبهارات ويخلط الجميع.

٢ ـ يكور خليط اللحم إلى كريات بحجم الليمون الصغير ثم تغمس في الدقيق ثم يسخن السمن أو الزيت وتقلّب كريات اللحمة إلى أن تتحمر.

or fat till the color becomes brown.

3 - Cut the remaining onion into fine pieces, crush the rest of the garlics add it to the meat.Stir them for 10 minutes.

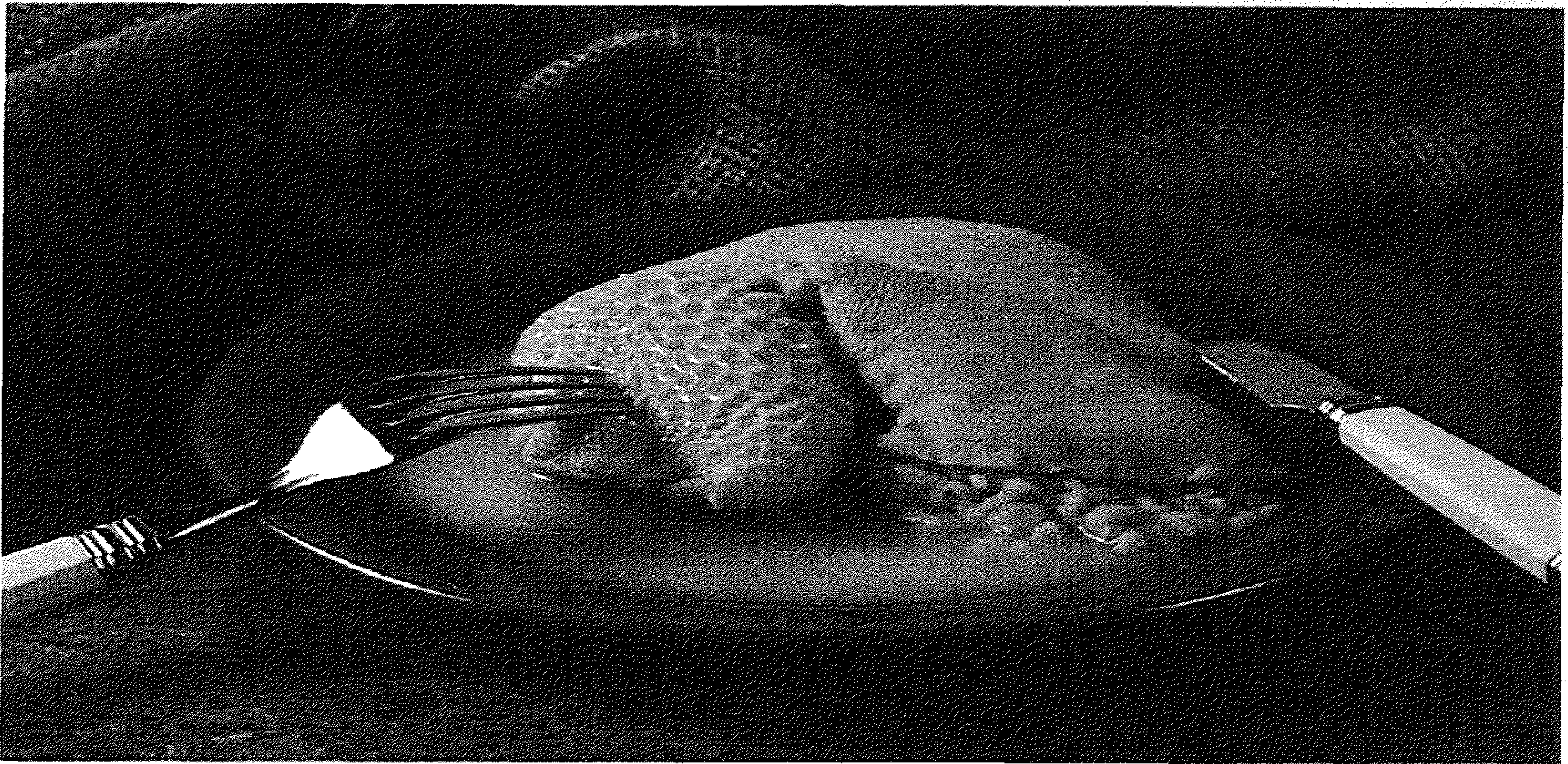
4 - Meanwhile, cover the tommatoes by boiled water for 5 minutes to ease peeling them. Take them out. Take out their seeds then cut them into cubiforms.Add them to the meat.

5 - Dissolve 1 tablespoon of the paste in a little quantity of the broth. Add it to the meat and leave it for 15 minutes then add the broth. Cover the pan for another 15 minutes till the tomatoes become well done. Then add the salt (as desiered). Ladle it in the serving dish. Serve it as well as rice with vermicelli.

٣ ـ تفرم بصلة فرماً ناعماً ثم تضاف إلى اللحم وكذلك الثوم المدقوق ناعماً ثم يقلّب الجميع جيداً لمدة ١٠ دقائق.

٤ ـ في هذه الأثناء توضع الطماطم في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق ثم تقشر وتنزع البذور وتقطع مكعبات صغيرة مثل السلطة ثم تضاف إلى اللحمة.

٥ ـ تذوب ملعقة الصلصة في قليل من المرق ثم تضاف إلى اللحمة ثم تترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يضاف المرق ويغطّى القدر لمدة ١٥ دقيقة أخرى أو إلى أن تنضج الطماطم ثم يضاف الملح حسب الرغبة ثم تسكب في طبق التقديم ويقدم معها الأرز بالشعيرية.



The Rumens

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 rumens
1 cup of Egyptian rice
1/2 kg. soaked Chick pea
1/4 cup of vegetable oil
A needle and a thread
2 onion (medium)
2 tablespoons of salt
1 teaspoon of black pepper
5 cardamoms

Preparation:

1 - Wash the rumens, put them in a boiled water for one minute and take them out immediately. Erase the membrane by a knife. Repeat this process till you erase the membrane well. Scour them by 2 tablespoons of the flour and rinse them by water only.

2 - Cut the rumens into 14 cm. length and 8 cm. wide pieces (as you can as possible). Incline and sew each side except one to fill them. Wash and strain the rice. Add to it the soaked chick peas.

الكُرش

«بلاد الشام»

المقادير:

٢ كرشة غنمي أو بقري
١ كوب أرز مصري
١/٢ كوب حمص منقوع
١/٤ كوب زيت نباتي
إبرة غليظة وخيط
٢ بصلة متوسطة الحجم
٢ ملعقة كبيرة ملح
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٥ حبات هيل

طريقة العمل:

١ ـ تغسل الكرش جيداً بالماء ثم توضع في ماء مغلي لمدة دقيقة ثم ترفع بسرعة وتزال القشرة أو الجلدة الخارجية بالسكين بحيث يضغط بحافة السكينة الحادة وتحريكها باتجاه واحد ثم تغسل بمقدار ملعقتين من الدقيق والماء ويكون ذلك مرتين ثم تغسل بالماء فقط.

٢ ـ تقطع الكرش إلى قطع كل قطعة حوالي ١٤سم طول و ٨ سم عرض وهذا القياس ليس محدد ولكن حسب إمكانية التقطيع ثم تطوى القطع وتخيط ويترك فتحة للسماح بالحشو وبعد ذلك يغسل.الأرز ويصفى ثم يضاف إليه الحمص المنقوع.

3 - Cut 1 onion into fine pieces. Add it to the rice together with 1 teaspoon of salt, and black pepper as well as 1/4 cup of oil or fat. Mix the all well and start filling the rumens. Fill 1/3 of each one in order to allow the rice to be well done. Sew the open side and pierce the fork through each one several times.

4 - Put them in a pan, add 1 teaspoon of salt, 12 cups of water, the cardamoms and 1 complete onion. Place the pan over the flame for 10 minutes till the water boils, take out the scum, reduce the heat and cover the pan for 2 hours if they are sheep's rumens but for 3 hours if they are beef's rumens (or till they are well cooked).

5 - Take them out, put them in the serving dish and strain the soup over them. You may also place them on a dish of rice. Also, you may fry them. Take out the threads. Serve with them garlics salad which you can make by crushing the garlics and the hot peppers then add lime juice and a little of salt.

٣ ـ تقطع١ بصلة ناعم ثم تضاف أيضاً إلى الأرز ويضاف مقدار ملعقة ملح وملعقة فلفل أسود و١/٤ كوب زيت أو سمن حسب الرغبة ثم يخلط الجميع وتحشى به قطع الكرش بمقدار ١/٣ الكرش للسماح للأرز بالنضوج فتمتلىء الكرش وتخاط الفتحة بعد الحشو وتغرز برأس السكين عدة مرات.

٤ ـ توضع قطع الكرش المحشوة في القدر ويضاف إليها مقدار ١ ملعقة من الملح و١٢ كوب من الماء العادي وحبات الهيل و١ بصلة كاملة وترفع على نار معتدلة إلى أن تغلي لمدة ١٠ دقائق تقريباً ويزال الريم الناتج عن الغليان ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر ويترك حتى ينضج وذلك لمدة ساعتين وذلك إذا كانت كرشة غنم أما إذا كانت الكرش بقري فتأخذ ٣ ساعات تقريباً أو إلى أن تنضج.

٥ ـ ترفع قطع الكرش من القدر وتوضع في طبق التقديم وتصفى فوقها المرق أو يقدم طبق أرز وتوضع فوقه قطع الكرش وترفع الخيوط ويمكن تحمير قطع الكرش وذلك حسب الرغبة ويقدم معها سلطة ثوم وفلفل حار وليمون وذلك بأن يدق الثوم والفلفل الحار ثم يضاف عصير الليمون وقليل من الملح.



The Field Sheep

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

Small sheep
3 tablespoons of salt for rice
10 cups of long grain rice
3 teaspoons of mixed spices for the rice
2 lemons
Aluminum foil (family size)
4 tablespoons of fat
A needle and white thread
1 kg. of mincemeat for garnishing
1 cup of fried pinenut
1 tablespoon of nutmeg
1/2 teaspoon of turmeric or saffron
1 teaspoon of mixed spices for each kg. of the sheep
1 tablespoon of salt for each 1 kg. of the sheep
1 cup of almond (cut into halves and fried)

Preparation:

1 - Wash the sheep well, leave it for 1/2 hour to get rid of the extra water. Spice it from inside and outside with the salt, the spices and the lime juice. Pierce the knife through the shoulder and the thigh so as to be spiced, too. Cover the sheep with a plastic bag for 6 hours since the night till

الخروف المحشي

«بلاد الشام»

المقادير:

خروف صغير
٣ ملاعق صغيرة بهار مشكل للأرز
١٠ أكواب أرز طويل الحبة
٣ ملاعق كبيرة ملح للأرز
٢ ليمون
لفة كبيرة ورق ألمنيوم «قصدير»
٤ ملاعق كبيرة سمن
إبرة غليظة وخيط أبيض
١ كيلو لحمة مفرومة للزينة
١ كوب صنوبر محمر
١ ملعقة كبيرة جوزة الطيب
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران أو عُصفُر
١ كوب لوز بجلي مقطع أنصاف محمر
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل لكل ١ كيلو من وزن الخروف
١ ملعقة كبيرة ملح لكل ١ كيلو من وزن الخروف

طريقة العمل:

١ ـ يغسل الخروف جيداً ثم يترك ليصفى لمدة ١/٢ ساعة تقريباً على صينية لينزل الماء الزائد منه ثم يتبل بالملح والبهارات وعصير الليمون من الداخل ومن الخارج ويغرز برأس السكينة تحت الفخذ والكتف ليتسنى للملح والبهار أن يتخلل إليه ويغطى بنايلون ويترك لمدة ٦ ساعات تقريباً أو من الليل إلى الصباح.

the morning.

2 - Put the rice in a pan, add a boiled water which its height is 3 cm. over the rice. Add the salt and the spices, put the pan over a medium heat for 5 minutes then reduce the heat till it is 3/4 well cooked. Leave it to cool.

3 - Fill the sheep well, sew the hole, incline the legs backward to ease covering the whole sheep. Cut one meter of the foil lengthwise and 2 meters each one alone (put them beside each other). Put the sheep carefully on them, roll them around it. Use more foils if you need.

4 - Put the sheep in an oven tray and put it in the oven for one hour while the heat is high. After that reduce the heat into the medium degree for 2 - 3 hours (it depends upon the sheep's age). You can pierce a knife into it to know if it is well done or not yet.

5 - Open the foil when it is well done so as to redden it. Take the sheep out of the oven and take the foil out too. Be careful in putting the sheep in the serving tray, put the remaining filling rice around it and garnish it with the well done mincemeat, almond, and the pinenut. Serve it with different kinds of salads. To prepare the mincemeat, put it in a pan with a little oil, salt, and mixed spices. Stir them till the meat is well cooked.

This recipe is recorded on video tape in «The Main Dishes Section».

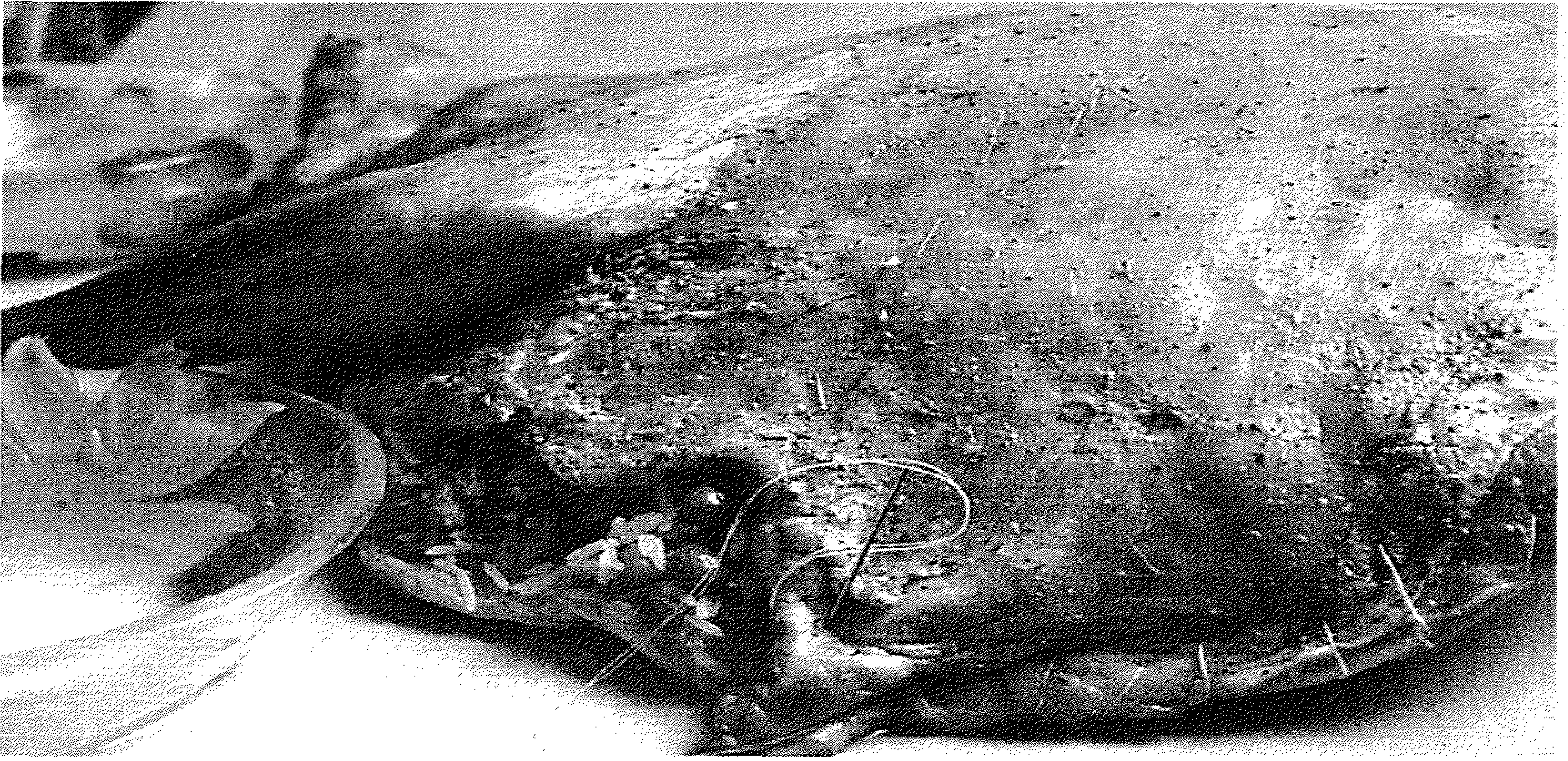
٢ ـ يوضع الأرز في قدر ويضاف إليه ماء مغلي بحيث يكون ارتفاع الماء أعلى من سطح الأرز ٣سم تقريباً ثم يضاف إليه الملح والبهارات ويوضع على نار معتدلة لمدة ٥دقائق ثم تخفض الحرارة إلى أن ينضج ٤/٣ النضج ويترك حتى يبرد.

٣ ـ يحشى الخروف جيداً وتخيط الفتحة وتثنى الأرجل ليسهل لفها مع الخروف ثم يقطع ١ متر من القصدير بالطول و٢ متر منفصلين بجانب بعض بالعرض ثم يوضع الخروف عليهم بحرص ويلف جيداً ثم يلف بباقي القصدير بنفس الطريقة.

٤ ـ يوضع الخروف في صينية الفرن ويوضع في فرن مرتفع الحرارة لمدة ساعة ثم تخفض الحرارة إلى معتدلة لمدة ساعة أخرى وحسب سن الخروف حيث يأخذ من ساعتين إلى ٣ساعات تقريباً ويمكن غرز السكينة لمعرفة مستوى النضج.

٥ ـ بعد النضج يفتح القصدير قليلاً حتى يتحمر الخروف من الأعلى ثم يخرج بحرص من الفرن ثم ينزع القصدير عنه ثم يوضع بحرص شديد في صينية التقديم ويوضع حوله الأرز الزائد من الحشوة ويزين باللحمة المفرومة وتكون معدة سابقاً حيث تقلب بقليل من الزيت ويضاف إليها ملح وقليل من البهار المشكل ثم يزين باللوز والصنوبر ويقدم معه مجموعة من السلطات.

مصوّر فيديو في قسم الأطباق الرئيسية



The Filled Rib

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 shoulder attached to the rib
9 cardamoms
1/2 kg. of mincemeat
3 pieces of cinnamon
3 cups of long grain ric
3 bay leaves
1/2 cup of fried almond
1 piece of nutmeg
1/2 cup of fried pinenut
3 tablespoons of salt
2 teaspoons of mixed spices
A needle and white thread
Suitable big pan
10 cm. big and high strainer
3 tablespoons of fat

Preparation:

1 - You can buy the shoulder attached to the rib. Pay attention to the sheep's age. It has to be young. Ask the butcher to make a hole between the shoulder and the rib to fill it or you can do this at home. Wash the meat well and leave

الضلع المحشي

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كتف غنم مع الأضلاع
٩ حبات هيل
٢/١ كيلو لحم مفروم
٣ أعواد قرفة
٣ أكواب أرز طويل الحبة
٣ من ورق الغار
٢/١ كوب لوز بجلي محمر
١ حبة جوزة الطيب
٢/١ كوب صنوبر محمر
٣ ملاعق كبيرة ملح
٢ ملعقة كبيرة بهار مشكل
إبرة غليظة وخيط أبيض
قدر كبير مناسب
مصفاة كبيرة بارتفاع ١٠سم
٣ ملاعق كبيرة سمن

طريقة العمل:

١ ـ يمكن شراء الكتف مع الضلوع ويراعى أن يكون سن الخروف صغير ويطلب من الجزار عمل فتحة بين الكتف والضلوع للحشو ويمكن عمل الفتحة في المنزل من جهة الضلوع ثم يغسل الكتف جيداً ويترك ليتصفى ويخلط الملح والبهار وجوزة الطيب ناعمة ويتبل الكتف من الداخل والخارج جيداً ويترك لمدة ساعتين.

it to get rid of the extra water. Mix the salt with the spices and the nutmeg (powder) Spice the rib from the inside and the outside very well and leave it for 2 hours.

2 - Put the rice in a pan, add to it 1 tablespoon of salt, sufficient quantity of water and leave it till it is 3/4 well done.

3 - Heat the fat, add it to the rice and leave the all to cool.

4 - Cook the mincemeat by adding to it in a pan a teaspoon of salt, spices and nutmeg. You can add a cup of green peas and 3 carrots which have been cut into small cubiforms. After the mincemeat is well done, add to it the fried pinenut and the almond. Leave them to cool.

5 - Mix the mincemeat with the rice, fill the rib and sew it well. Turn over the strain in the pan's bottom, add the water which is equal to the level of the top of the strain, add the bay leaves, the cardamom and the cinnamon, put the filled rib on the strain and cover the pan very well. Surround the cover by a big fabric or a big towel so as the steam will not come out. The rib will need 3 - 4 hours to be well done.

6 - You can pierce a knife into it to know if it is well done or not yet. Take it out from the pan carefully and put it in a suitable tray. Serve it with cucumber yoghurt salad or with the soup.

٢ ـ يوضع الأرز في قدر ويضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح ثم يضاف إليه مقدار كافي من الماء ويترك حتى ينضج ٣/٤ النضج.

٣ ـ يسخن السمن ويضاف على وجه الأرز ثم يترك حتى يبرد.

٤ ـ تقلّب اللحمة المفرومة في مقلاة مع التحريك المستمر ويضاف إليها ملعقة صغيرة ملح وقليل من البهار المشكل وجوزة الطيب كما يمكن إضافة كوب من البازلاء الخضراء و٣ حبات من الجزر المقطع إلى مكعبات صغيرة وذلك حسب الرغبة، بعد نضج اللحمة يضاف اللوز والصنوبر المحمر عليها وتترك لتبرد.

٥ ـ تخلط اللحمة مع الأرز ويحشى الضلع جيداً ويخيط ثم توضع المصفاة في وضع مقلوب في قاع القدر ويضاف إليه ماء مغلي بحيث يكون ارتفاع الماء مساوي لسطح المصفاة ثم يضاف ورق الغار والهيل والقرفة ويوضع الضلع المحشي على المصفاة ويغطى القدر جيداً ويوضع عليه قطعة قماش كبيرة أو منشفة كبيرة ليتم إحكام الغطاء وعدم تسرب البخار من القدر ويأخذ الضلع المحشي لكي ينضج من ٣:٤ ساعات.

٦ ـ يمكن ملاحظة النضج بغرز رأس سكينة في الكتف ثم يرفع من القدر بحرص شديد ويوضع في صينية مناسبة ويقدم معه سلطة خيار باللبن ويمكن تقديمه مع الفتة.

This recipe is recorded on video tape in «The Main Dishes Section»

مصوّر فيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Liver & Kidney (Megalgel)

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 sheep's liver

4 sheep's kidnies

2 sheep's hearts

1/4 cup of vegetable oil

1 green hot pepper

6 cloves of garlic

1 teaspoon of salt

1 teaspoon of cumin

1/2 teaspoon of black pepper

Preparation:

1 - Cut the liver, the kidneys and the hearts into thin slices then strain them each kind alone. Heat the oil, fry the hearts and the kidneys very well till their water dries.

2 - Add the liver to them and stir the all well. Crush the garlics with the green hot pepper, the salt and the spices. Add them to the liver, kidneys and the hearts. Stir and leave them over a calm heat till the mixture is cooked well (as desiered). Serve them in the serving plate while they are hot.

مقلقل الكبد والكلاوي

«السعودية»

المقادير:

١ كبد غنم

٤ كلاوي غنم

٢ قلب غنم

١/٤ كوب زيت نباتي

١ فلفل أخضر حار

رأس ثوم

١ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة صغيرة كمون

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة العمل:

١ ـ يقطع الكبد والكلاوي والقلوب إلى شرائح رفيعة ثم تغسل بالماء جيداً وتصفى في مصفاة كلاً على حدة ثم يسخن الزيت وتقلّب شرائح القلوب والكلاوي جيداً إلى أن يجف الماء عنها.

٢ ـ تضاف شرائح الكبد إلى القلوب والكلاوي وتقلّب جيداً ثم يدق الثوم ناعماً والفلفل الأخضر مع الملح والبهارات ويضاف الثوم إلى الخليط على النار ثم يقلّب الجميع جيداً ويترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً أو حسب الرغبة ويقدم في طبق التقديم ساخناً.



Liver & Kidnies (Elmoalaq)

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 sheep's liver
2 sheep's kidnies
1 sheep's heart
1 big onion
1/4 cup of vegetable oil
3 cloves of garlic
1 teaspoon of salt
1 tomato
1/2 teaspoon of black pepper

Preparation:

1 - Cut the liver and the kidneys and the hearts into cubiforms. Wash and strain them each one alone. Cut the onion into fine pieces, fry it in a pan till it withers then add the kidneys and the hearts.

2 - Crush the garlics with a little of salt, add them to the onion, the kidneys and the hearts and stir the all well. Cut the tomatoes into small pieces (or you can dispense it).

3 - Add the liver to them with a little of black pepper. You either turn off the flame before the mixture is completely well done, or you can wait till it is well done. Ladle it in a serving plate and serve it hot.

الكبد والكلاوي (المعلاق)

«بلاد الشام»

المقادير:

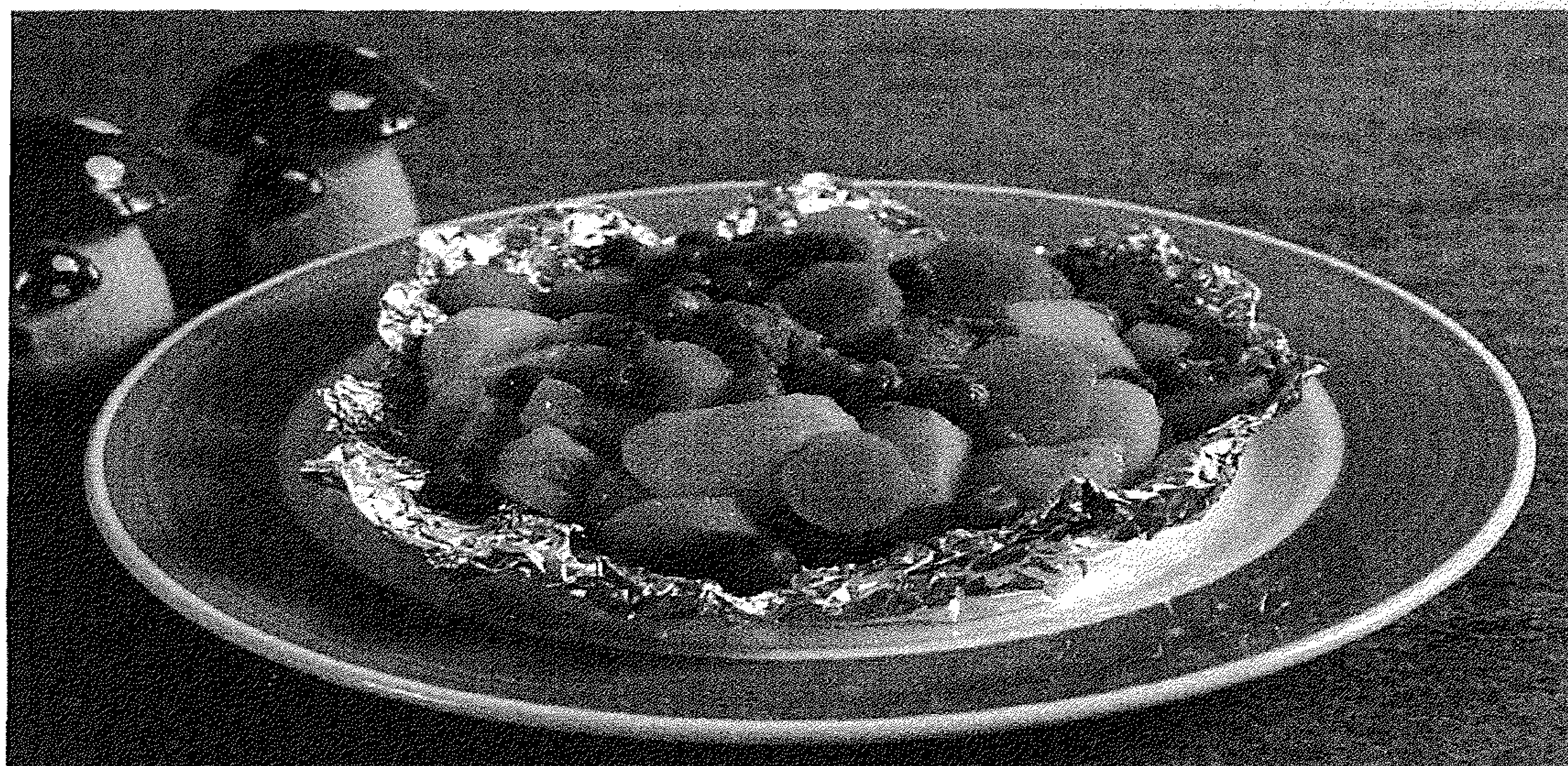
١ كبد غنم
٢ كلاوي غنم
١ قلب غنم
١ بصلة كبيرة
١/٤ كوب زيت نباتي
٣ فصوص ثوم
١ ملعقة صغيرة ملح
١ حبة طماطم
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة العمل:

١ ـ يقطع الكبد والكلاوي والقلوب إلى مكعبات وتغسل كلاً على حدة ثم يُفرم البصل ناعماً ويقلّب بالزيت حتى يذبل ثم يضاف إليه القلوب والكلاوي ويقلّب جيداً.

٢ ـ يدق الثوم والملح ثم يضاف إلى البصل ويقلب ثم تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة حسب الرغبة ويمكن الاستغناء عنها.

٣ ـ يُضاف الكبد إلى الخليط السابق ثم يرش الفلفل الأسود ويقلّب الجميع جيداً وإما أن ترفع عن النار قبل النضج أو تترك إلى أن تنضج تماماً ثم تغرف في طبق التقديم وتقدم ساخنة.



Meat in a Foil

«Egypt»

Ingredients:

2 zucchini	1tablespoon of salt
2 carrots	1/2 teaspoon of cumin
4 small onions	1/2 teaspoon of black pepper
1/2 kg. of meat (pieces)	1 green hot pepper
1/2 cup of pea	2 tablespoons of fat
1 potato	Aluminum foil

Preparation:

1 - Cut the meat into 2 x 2 cm cubiforms. Cut the onions into small pieces. Spice the meat by the onions, the salt, the black pepper and the cumin. Roll it in a foil, put it in an oven tray and put it in the oven for 1/2 hour.

2 - Meanwhile, peel and cut the zucchini, the carrots and the potatoes into small cubiforms. Take the meat out, add the vegetables to it in the same foil and roll it again. Pay attention to the size of the foil which should be sufficient to the all contents.

3 - Put the tray in the oven again till all are well done. Put it in the serving plate, and serve white rice with it.

ورقة اللحمة

«مصر»

المقادير:

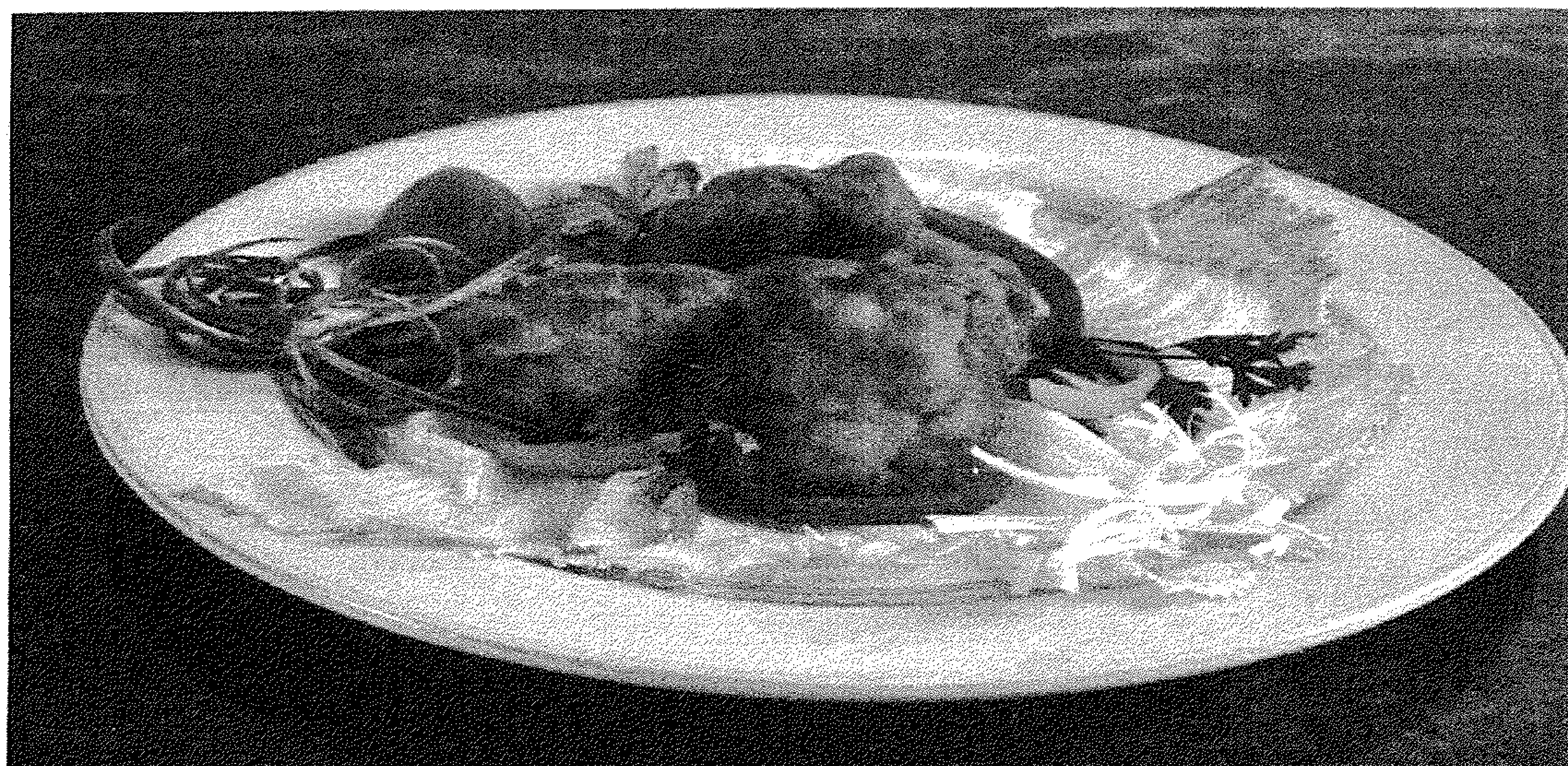
٢ حبة كوسة	١ ملعقة كبيرة ملح
٢ حبة جزر	١/٢ ملعقة صغيرة كمون
٤ بصلات صغيرة	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ كيلو لحمة أوصال	١ فلفل أخضر حار
١/٢ كوب بازلاء	٢ ملعقة كبيرة سمن
١ حبة بطاطس	قصدير

طريقة العمل:

١ ـ تقطع اللحمة إلى مكعبات ٢×٢ سم ثم يقطع البصل إلى قطع صغيرة ثم تتبل اللحمة والبصل بالملح والفلفل والكمون وتلف بالقصدير وتوضع في صينية الفرن ثم توضع في الفرن لمدة ١/٢ ساعة.

٢ ـ في هذه الأثناء تقشر الكوسة والجزر والبطاطس وتقطع إلى مكعبات صغيرة أيضاً ثم تضاف إلى اللحمة ويلف الجميع في نفس القصدير مع مراعاة أن يكون القصدير مناسب لحجم جميع المكونات.

٣ ـ يوضع القصدير في صينية الفرن ثم يعاد إلى الفرن مرة أخرى إلى أن ينضج ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم معه أرز أبيض.



Marrow with Rusk

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of zucchini
1/2 teaspoon of black pepper
1 big onion
3 cloves
2 eggs
3 pieces of cinnamon
2 cups of rusk
Frying oil
1 teaspoon of salt

Preparation:

1 - Cut the onion into quadripartites. Boil the zucchini in a pan. Add to it the onion, the salt, the cinnamon and the clove seeds. Take the zucchini out and leave it to cool. Take the staples and the peel.

2 - Beat the eggs with a little of salt and black pepper. Dip the zucchini in the egg then in the rusk, press on each one well so as the rusk stick to it well.

3 - Heat the oil, fry the zucchinis, put them on the blotting paper and serve it hot with fried potatoes.

المخ بالبقسماط

«بلاد الشام»

المقادير:

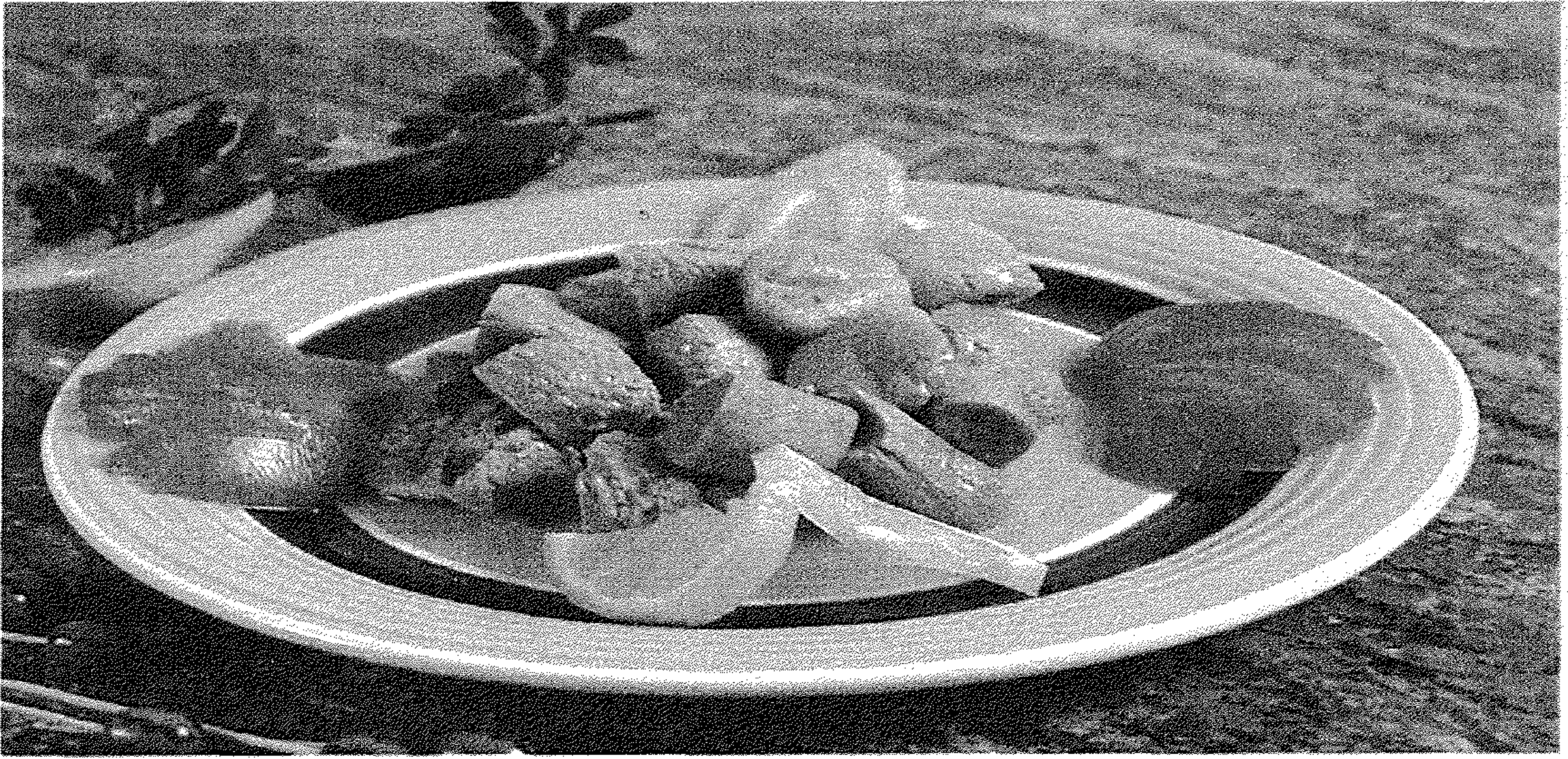
١ كيلو مخ
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ بصلة كبيرة
٣ حبات قرنفل
٢ بيض
٢ أعواد قرفة
٢ كوب دقيق الخبز (بقسماط)
زيت للقلي
١ ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ يسلق المخ مع البصلة بعد تقطيعها إلى أرباع ثم يضاف إليه الملح وأعواد القرفة وحبات القرنفل ثم يرفع من الماء ويترك ليبرد ـ ثم ينزع العروق والغشاء عنه.

٢ ـ يخفق البيض مع قليل من الملح والفلفل الأسود ثم تغمس به حبات المخ ثم توضع في البقسماط وتغطى به جيداً ويضغط باليد قليلاً حتى يلتصق البقسماط بقطع المخ

٣ ـ يسخن الزيت ثم توضع به قطع المخ حتى تتحمر قليلاً ثم يوضع على ورق نشاف ثم يرص في طبق التقديم ويقدم ساخن مع بطاطس محمرة.



Cold Tongue

«Syria»

Ingredients:

5 sheep's tongue
1 small onion
1 teaspoon of salt
2 cardamoms
6 seeds of black pepper

Preparation:

1 - Cover the tongues very well by the boiled water, erase the rough layer which sticks to each tongue.

2 - Boil them and add to them the salt, onion, cardamom and the black pepper. Leave them over a calm flame till they are well done.

3 - Take them out, remove their skin and leave them to cool completely.

4 - Cut them into thin circles, arrange them in the serving dish, garnish it by parsley, circles of lemon and tomatoes.Serve it cold.

اللسان البارد

«سوريا»

المقادير:

٥ لسان غنم
١ بصلة صغيرة
١ ملعقة صغيرة ملح.
٢ حبة هيل
٦ حبات فلفل أسود غير مطحون

طريقة العمل:

١ ـ يغمر اللسان دقيقتين بالماء المغلي ثم تكشط الطبقة السطحية الخشنة الملتصقة به.

٢ ـ يسلق اللسان ثم يضاف إليه الملح والبصلة والهيل والفلفل الأسود ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج.

٣ ـ يرفع اللسان من المرق ثم تنزع طبقة الجلد التي تكسوه ثم يترك في مكان بارد حتى يبرد تماماً.

٤ ـ يقطع اللسان إلى حلقات رفيعة ثم ترص في طبق التقديم وتجمل بالبقدونس وحلقات الليمون والطماطم ويقدم بارداً.



Summacciyah

«Palestine»

الشماقية (سمقية)

«فلسطين»

Ingredients:

1 kg. of meat without bones (cubiforms)

2 cup of sumac seed

1 package of leaf beet

10 cloves of garlic

3 tables spoons of tahini (red or the usual one)

1 tablespoon of dill seeds

1/2 cup of olive oil

1 tablespoon of red pepper

3 onions

1/2 cup of flour

1 1/2 cups of soaked Chick pea

Preparation:

1 - Cut the onions into small cubiforms, fry them till the color becomes yellow. Add the meat, the soaked chick peas and stir them well. Crush the garlics with a teaspoon of salt and the dill seeds. Add them to the meat, stir well and cover the pan. Notice if the meat does need more water or not. If «yes» add 1/2 cup of it so as the meat will not stick to the pan.

2 - Boil the sumac in a pan with 6 cups

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال صغيرة بدون عظم

٢ كوب سماق حب

١ ربطة سلق

١ رأس ثوم

٣ ملاعق كبيرة طحينة حمراء أو عادية

١ ملعقة كبيرة فلفل أحمر مكبوس

١/٢ كوب زيت زيتون

١/٢ كوب دقيق

١/٢ ١ كوب حمص منقوع

٣ بصلات

١ ملعقة كبيرة بذور الشبت (عين جرادة)

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل إلى مكعبات صغيرة ثم يسخن الزيت ويقلّب البصل إلى أن يصفر ثم تضاف اللحمة إليه وتقلّب جيداً ثم يضاف الحمص المنقوع ثم يقشر الثوم ويدق مع عين الجرادة وملعقة صغيرة من الملح ثم يضاف الثوم إلى اللحمة ويقلب بين الحين والآخر ثم يغطى القدر مع ملاحظة اللحمة فإذا احتاجت الماء يمكن إضافة ١/٢ كوب من الماء حتى لا تلتصق في القدر أثناء النضج.

٢ ـ يسلق السماق في ٦ أكواب من الماء وملعقة صغيرة ملح ثم يترك حتى يغلي ثم يرفع عن النار

of water and one teaspoon of salt. Turn off the flame, leave it to cool, strain it and put it aside till the meat is well done (keep the boiled water).

3 - Before the meat is well done, add the leaf beat. (after you cut it into small pieces) to the meat and stir the all well. Cover the pan for 10 minutes.

4 - Dissolve the flour in 1 cup of water. Strain the sumac's boiled water and add it to the flour. Put a strain over the pan and pour out the dissolved flour. Stir the meat and the flour well continually till the water boils and be thick.

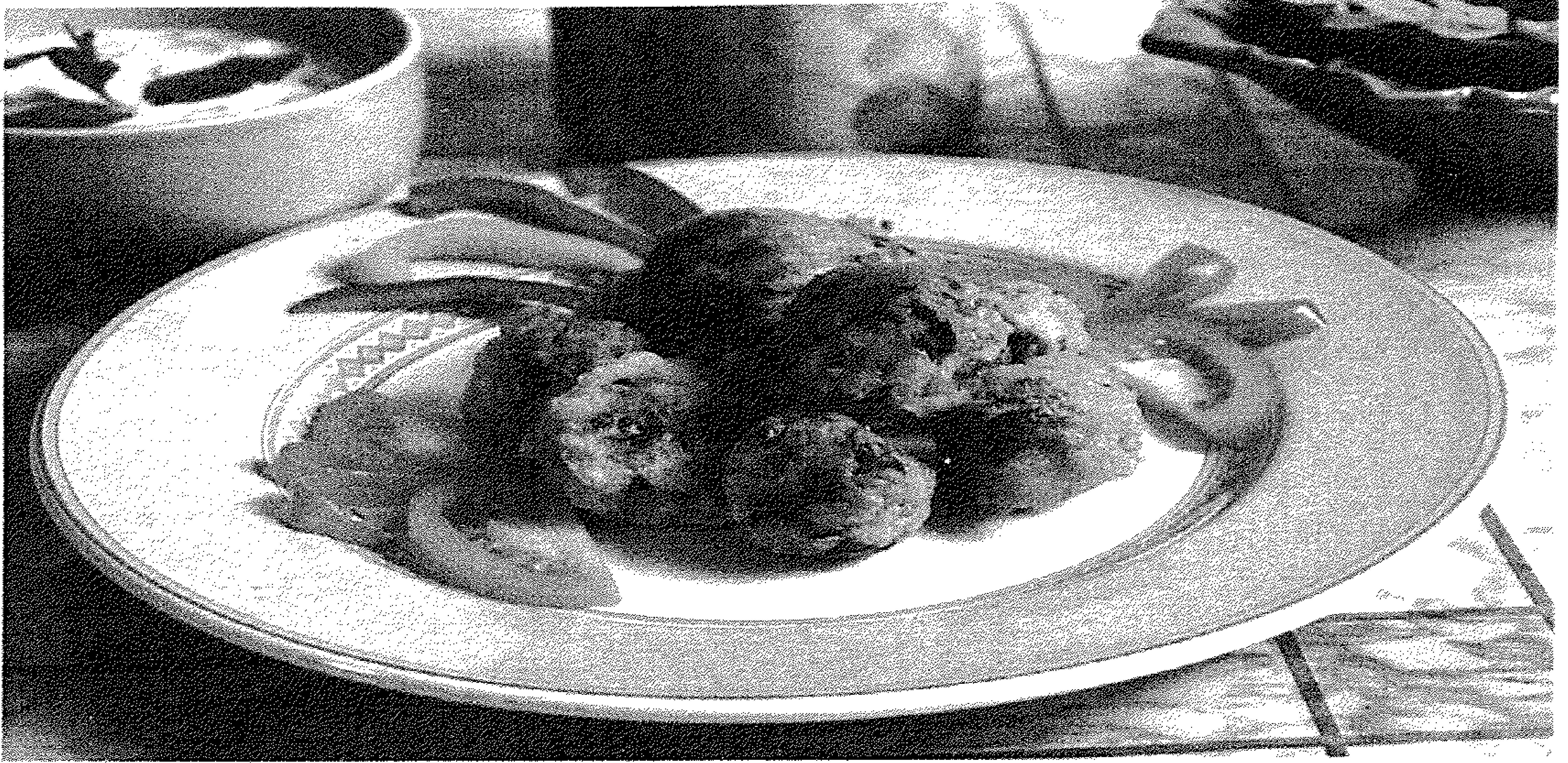
5 - Add tahini, stir the mixture for 2 minutes and pour it out in deep dishes. Serve it cold with olive oil on its face.

ويترك إلى أن يبرد ثم يصفى ويترك جانباً إلى حين نضوج اللحمة.

٣ ـ قبل نضوج اللحمة بقليل يقطع السلق ثم يضاف إلى اللحمة ويقلّب جيداً ثم يغطى القدر لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

٤ ـ يذوب الدقيق جيداً في ١ كوب من الماء ثم يصفى ماء سلق السماق مرة أخرى ويضاف إليه الدقيق المذوب في الماء ثم توضع المصفاة على قدر اللحمة ويسكب ماء السماق على اللحمة ويقلّب جيداً ويستمر في التقليب إلى أن يغلي ويصبح سميكاً نوعاً ما.

٥ ـ تضاف الطحينة ويقلّب لمدة دقيقتين ثم تسكب في أطباق عميقة وتقدم باردة ويضاف عليها زيت زيتون عند الأكل.



(Kadi Koda)

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat	1 teaspoon of salt
1 big onion	3 cloves of garlic
1/4 cup of rice powder	1/2 teaspoon of cumin
2 eggs	1/2 teaspoon of black pepper
1/2 cup of flour	Frying oil

Preparation:

1 - Grate down the onion and crush the garlics. Mix them with the meat, the rice, the salt, the black pepper and the cumin. Ball the mixture into small balls like the small limes. Arrange them in a pan. Put it over a flame till their water dries.

2 - Add 1/2 cup of water to them, leave them till the meat is well done and wait till they become cool.

3 - Dissolve the flour in 1/4 cup of water together with the egg (you may add 1/2 teaspoon of baking powder). Mix them well.

4 - Dip the balls in the egg, fry them in a hot oil and so on. Put the fried balls on a blotting and arrange them in the serving dish.Present it hot.

قاضي قضا

«السعودية»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة مفرومة	١ ملعقة صغيرة ملح
١ بصلة كبيرة	٣ فصوص ثوم
١/٤ كوب أرز مطحون	١/٢ ملعقة صغيرة كمون
٢ بيضتان	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ كوب دقيق	زيت للقلي

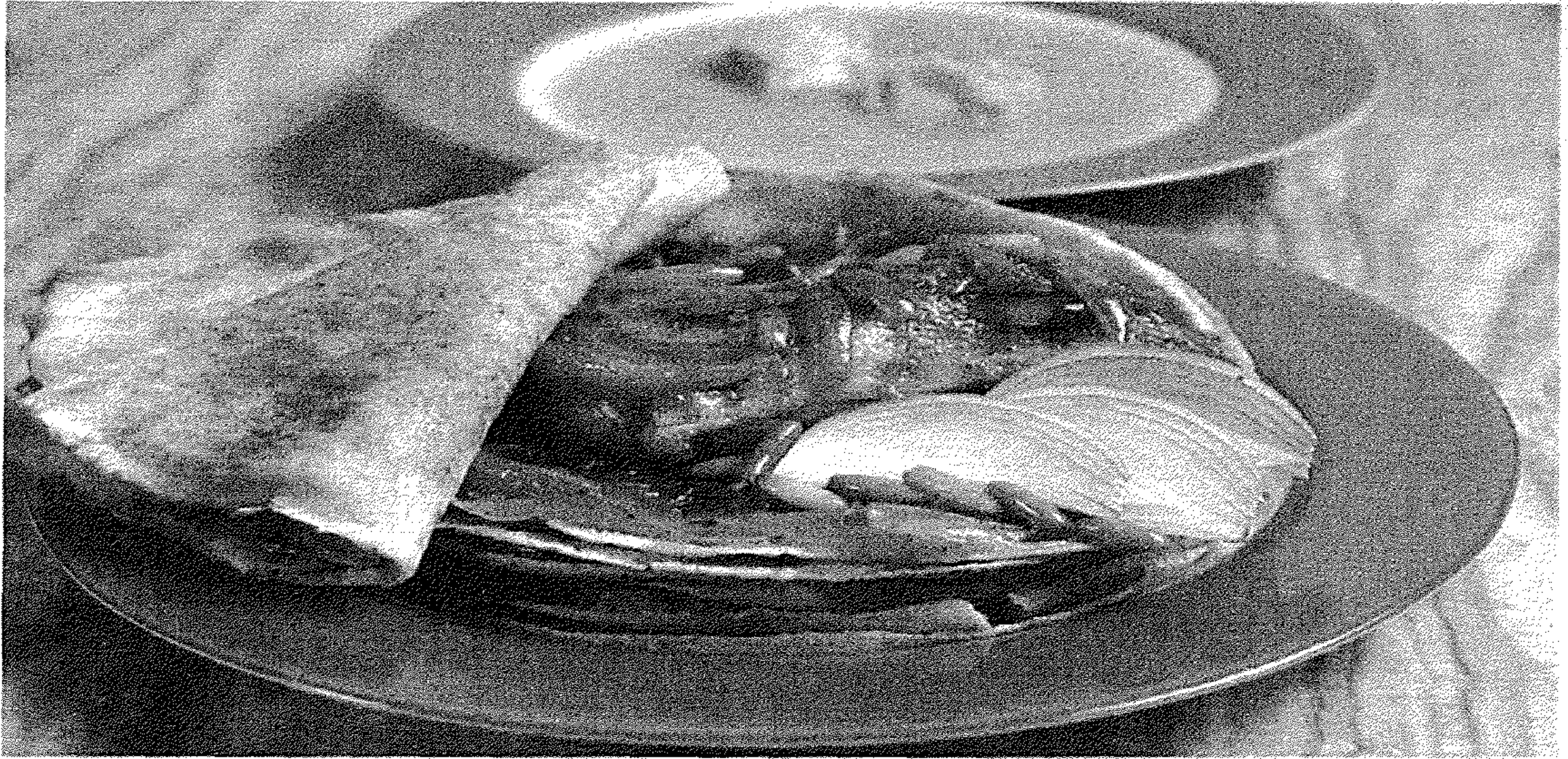
طريقة العمل:

١ ـ يبشر البصل ثم يدق الثوم ويخلط مع اللحم والأرز ثم يضاف الملح والفلفل الأسود والكمون ويعجن الجميع جيداً ثم يكور إلى كريات بحجم الليمون الصغير ثم يرص في قدر ويوضع على النار ويترك حتى يجف ماؤها.

٢ ـ يضاف مقدار ١/٢ كوب من الماء ويترك حتى ينضج اللحم تماماً ثم يترك حتى يبرد.

٣ ـ يذوب الدقيق في مقدار ١/٤ كوب من الماء ثم يضاف إليه البيض ويخلط جيداً ويمكن إضافة ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر.

٤ ـ تغمس الكريات في خليط البيض ثم تقلى في الزيت الحار وهكذا إلى أن تنتهي الكمية، ثم تصفى على ورق نشاف ثم ترص في طبق التقديم ساخنة.



Al Missakhan

«Palestine»

Ingredients:

1 chicken

2 tablespoons of sumac

10 big onions

1 tablespoon of salt

1 cup of olive oil

1 teaspoon of cumin

1/2 cup of fried pinenut

1/2 teaspoon of black pepper

3 bread (opened into halves) or Lebanese bread

Preparation:

1 - Cut the onions into slices or into big pieces. Put them in a pan with the chicken (after you cut it into quadripartites) and1 cup of olive oil. Place the pan over a medium heat for 10 minutes (or till it boils) then reduce the heat and leave the pan for one hour or till the chicken and the onions are well done. Add the salt, the cumin, the black pepper and the sumac. Stir the all well and leave them for 5 minutes.

2 - Open the bread. Put one open bread in a circle dish, put 3 tablespoons of the

المسخّن

«فلسطين»

المقادير:

١ دجاجة

٢ ملعقة كبيرة سمّاق

١٠ حبات بصل كبيرة الحجم

١ ملعقة كبيرة ملح

١ كوب زيت زيتون

١ ملعقة صغيرة كمون

١/٢ كوب صنوبر محمر

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٣ أرغفة خبز مفرود يمكن فتحه إلى قطعتين أو خبز لبناني

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل شرائح أو يفرم فرماً خشناً ويوضع في قدر ثم تغسل الدجاجة وتقطع إلى أرباع ثم تضاف إلى البصل ثم يضاف كوب من زيت الزيتون ثم يوضع القدر على نار معتدلة لمدة ١٠ دقائق أو حتى يغلي ثم تخفض الحرارة. ثم يترك لمدة ساعة أو حتى ينضج الدجاج والبصل ثم يضاف الملح والكمون والفلفل الأسود والسماق ويقلب جيداً ويترك على النار لمدة ٥ دقائق.

٢ ـ تُفتح الأرغفة ثم يوضع نصف رغيف مفتوح في طبق مستدير وتوضع فوقه ٣ ملاعق من البصل ويرش فوقه قليل من الصنوبر المحمر ثم يوضع عليه نصف آخر من الخبز ويوضع

onions, a little of the fried pinenut, then put the other half of the bread. Put 3 tablespoons of the fried onions and pinenut and so on till the quantity of the onions and the pinenut finishes.

3 - Put the chicken in the face of the dish. Serve it hot with husked soft grain soup or cucumber yoghurt salad.

4 - You may serve Almissakhan in another way which may be easier for all the family members or guests. Put the onions on the edges of the open half of the bread. This will divide one bread into two. Then put in each half 3 tablespoons of the fried onions, a piece of chicken without the bones and a little of the fried pinenut. Divide each half into 2 parts.

5 - Incline each part to be like a triangle or a funnel (don't incline it). Each part has to contain a piece of chicken. Arrange them in the serving dish, garnish it and serve it hot.

بصل وصنوبر وتكرر العملية إلى أن ينتهي كمية البصل والصنوبر.

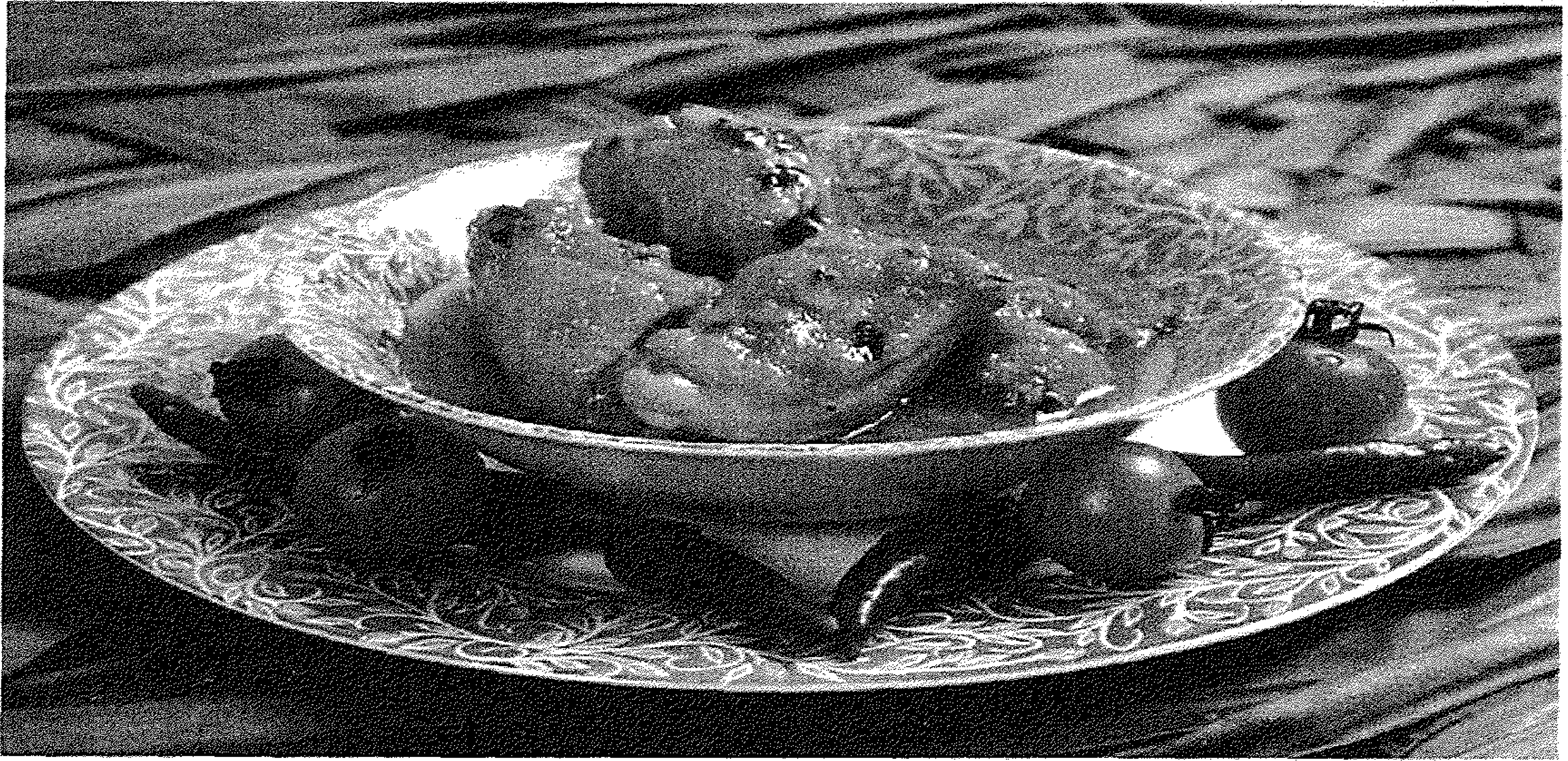
٣ ـ يوضع الدجاج على وجه الطبق ويقدم ساخناً ويقدم معه شربة فريكة وسلطة خيار باللبن.

٤ ـ يمكن أن يقدم المسخن بطريقة أخرى غير الطريقة التقليدية بحيث يكون أسهل في التناول لأفراد العائلة أو الضيوف وذلك بأن يوضع البصل على نصف الرغيف المفتوح من الأطراف بحيث ينقسم الرغيف إلى رغيفين ثم يوضع في كل نصف ٣ ملاعق كبيرة من البصل وقطعة من الدجاج الخالية من العظم والقليل من الصنوبر ثم يقسم نصف الرغيف إلى قسمين.

٥ ـ يطوى كل قسم على شكل مثلث أو على شكل قمع ولكن مفرود وبحيث يكون بها قطعة من الدجاج ويرص في طبق التقديم ويزين الطبق ويقدم ساخناً.

This recipe is recorded on video tape in «The Main Dishes Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Chicken with Curry

«India»

Ingredients:

1 big chicken

1 teaspoon of salt

1 big onion

1/2 teaspoon of curcuma

2 tomatoes

1 teaspoon of garlic (powder)

1/2 cup of vegetable oil

1 teaspoon of fine ginger

1/4 package of chopped coriander

1 teaspoon of red hot pepper (powder)

1 1/2 cups of water

3 tablespoon of vegetable oil

3 green hot peppers

1 teaspoon of Curry

1 teaspoon of mixed spices (black pepper, clove, cumin, cardamom and coriander seed)

Preparation:

1 - Cut the chicken into small pieces while the onion into fine pieces. Put the tomatoes into boiled water, peel them, take out their seeds and cut them into small pieces.

2 - Fry the onion in the oil till its color

الدجاج بالكاري

«الهند»

المقادير:

١ دجاجة كبيرة

١ ملعقة صغيرة ملح

١ بصلة كبيرة

١/٢ ملعقة صغيرة كركم

٢ طماطم ناضجة

١ ملعقة صغيرة ثوم بودرة

١/٢ كوب زيت نباتي

١ ملعقة صغيرة زنجبيل ناعم

١/٤ ربطة كزبرة خضراء

١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار بودرة

١ ١/٢ كوب ماء

٣ ملاعق زيت نباتي

٣ فلفل أخضر حار

١ ملعقة صغيرة كاري

١ ملعقة صغيرة بهار مشكل ناعم مكون من (فلفل أسود، قرنفل، قرفة، كمون، هيل، كزبرة جافة)

طريقة العمل:

١ ـ تُقَطَّع الدجاجة إلى قطع صغيرة، ثم تفرم البصلة فرماً ناعماً، ثم توضع الطماطم في ماء مغلي ثم تقشر وتنزع البذور منها وتقطع إلى قطع صغيرة.

٢ ـ يسخن الزيت ثم يضاف إليه البصل ويقلّب جيداً

becomes golden, then and the chicken, the tomatoes, the salt and the spices to it.

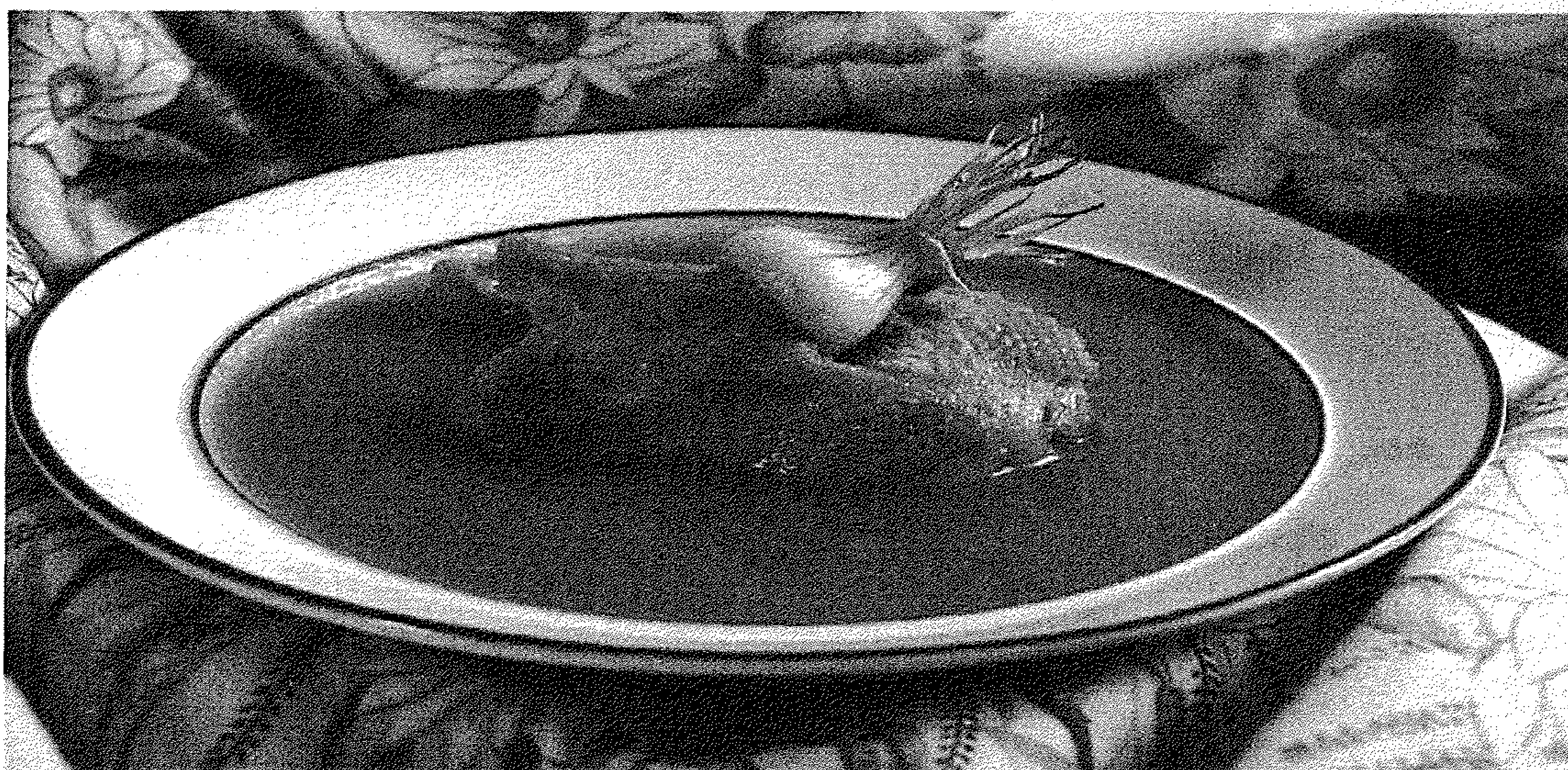
3 - Cut the green hot peppers and add them to the chicken, stir the all for 5 minutes then reduce the heat and leave them for 20 minutes. Add the half quantity of the water. Stir the all from time to time and cover the pan for 15 minutes.

4 - Add the rest of the water. Stir the all from time to time till the chicken is well done. Ladle it in the serving plate, garnish It by the green coriander (which has been cut into small pieces). Serve it with Pasmati white rice.

حتى يصبح بلون ذهبي غامق ثم تضاف قطع الدجاج والطماطم ويضاف الملح والبهار.

٣ ـ يقطع الفلفل الأخضر الحار ثم يضاف إلى الدجاج ويقلّب الجميع جيداً لمدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يضاف نصف مقدار الماء بحيث تكون الحرارة معتدلة ويقلّب بين الحين والآخر ويغطى القدر لمدة ١٥ دقيقة.

٤ ـ يضاف باقي مقدار الماء ويقلّب بين الحين والآخر إلى أن ينضج الدجاج ثم يغرف في طبق التقديم ويزين بالكزبرة الخضراء المفرومة ويقدم معه أرز أبيض بسمتي.



Moarrak Chicken or Meat

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 chicken or 1 kg. of meat (pieces)
1 onion
1 teaspoon of crushed garlic
1 teaspoon of salt
2 tablespoons of vegetable oil or fat
1 mastika
2 cups of tomato juice
1 teaspoon of tomato paste
3 cardamoms
2 pieces of cinnamon
1/2 teaspoon of black pepper (seeds)

Preparation:

1 - Heat the oil and add the mastika, the spices then the onion (after you cut it into quadripartites) and the chicken or the meat. Stir the all and leave them on a calm flame for 2 minutes.

2 - Add the tomatoes' juice and the paste then add a cup of hot water. Leave them till they are well done. Serve them with the seasoned white rice or with mallowkhiah.

معرق الدجاج أو اللحم

«السعودية»

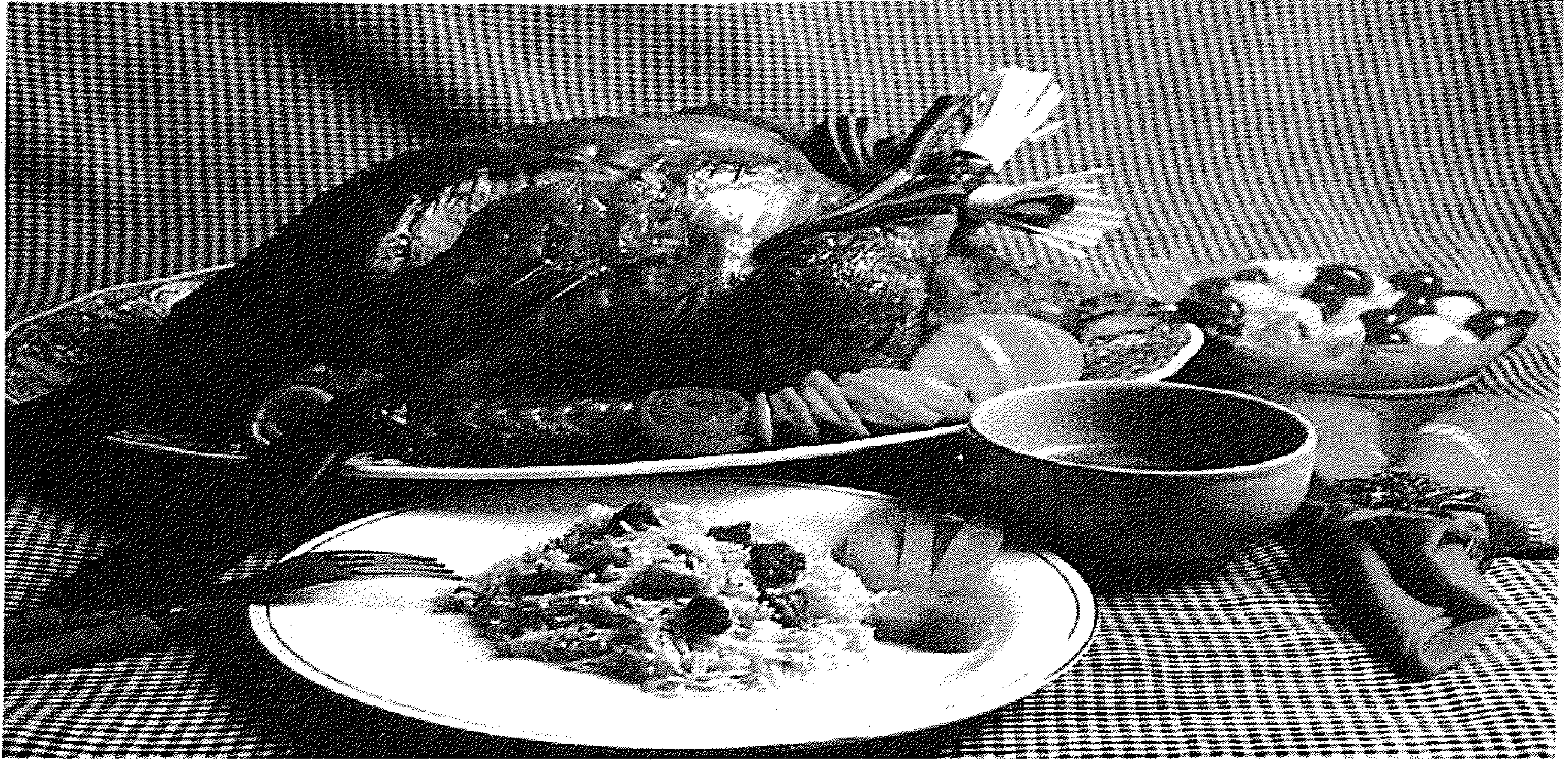
المقادير :

١ دجاجة أو ١ كيلو لحم أوصال
١ بصلة
١ ملعقة صغيرة ثوم ناعم
١ ملعقة صغيرة ملح
٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي أو سمن
١ حبة مستكة
٢ كوب عصير طماطم
١ ملعقة صغيرة صلصة طماطم
٣ حبات هيل
٢ عود قرفة
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب

طريقة العمل:

١ ـ يسخن الزيت ثم يضاف المستكة والبهارات ثم البصلة المقطعة أرباع ثم الدجاجة أو اللحمة ويقلب جيداً ثم يترك على نار هادئة لمدة دقيقتين.

٢ ـ يضاف عصير الطماطم والصلصة ثم يضاف كوب من الماء الساخن ويترك حتى ينضج بعد ذلك يقدم مع الملوخية أو الأرز الأبيض المفلفل.



The Filled Chicken

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 chicken
2 teaspoons of salt
1 cup of Egyptian rice
2 teaspoons of mixed spices
1 tomato
1 small onion
3 tablespoons of oil
A needle and white thread
Chicken's liver and gizzard
Aluminum foil

Preparation:

1 - Cut the onion into fine pieces. Cut the liver and the gizzard into small pieces. Boil the gizzard for 15 minutes.

2 - Fry the onion in the oil then add the boiled gizzard and the liver to it. Stir them well. Wash the rice and add it to them with a teaspoon of salt, the mixed spices and a boiled water. The water has to be 2 cm above the rice. Leave them till the rice is 3/4 well done then turn off the flame and leave them to cool.

3 - Spice the chicken from inside and

الدجاج المحشي

بلاد الشام

المقادير:

١ دجاجة
٢ ملعقة صغيرة ملح
١ كوب أرز مصري
٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ حبة طماطم
١ بصلة صغيرة
٣ ملاعق كبيرة زيت
أحشاء الدجاجة «الكبد والحوصلة»
إبرة وخيط أبيض
ورق قصدير «ألمنيوم»

طريقة العمل:

١ ـ نفرم البصل ناعم وتقطع الكبد والحوصلة قطع صغيرة، ثم توضع الحوصلات في ماء وتغلى على النار لمدة ١٥ دقيقة.

٢ ـ يسخن الزيت وتقلى البصلة ثم تضاف قطع الكبد والحوصلات المسلوقة وتقلب جيداً ثم يضاف الأرز المغسول ويقلب جيداً ويضاف ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة بهار مشكل ثم يضاف إليه ماء مغلي ويكون ارتفاع الماء عن الأرز ٢ سم تقريباً ويترك إلى أن ينضج الأرز ٣/٤ النضج ثم يرفع عن النار ليبرد.

٣ ـ تتبل الدجاجة بالملح والبهار من الداخل والخارج جيداً ثم تحشى بالأرز بعد أن يبرد وتخيط الفتحة

outside by the salt and the spices. Fill it with the rice, sew it, fill its chest (after you have taken out the neck) and sew it. Cut the tomato into 2 halves and move them on the chicken. Put the chicken in the oven and cover it by the foil for 45 minutes.

4 - Open the foil to redden it before you take it out from the oven.

5 - You can, also, put the chicken in a special oven plastic bag to grill it. That you put it in the oven for 45 minutes but it will redden when it is well done. Present it with fried potatoes, cucumber yoghurt salad or vegetables salad. You may boil the filled chicken and when it is well done, take it out, use the soup to cook mallowkhiah and serve it with the chicken.

وتحشى أيضاً من جهة العنق بعد نزع الرقبة وتخيط أيضاً ثم تقطع حبة الطماطم نصفين وتدهن بها الدجاجة وتوضع في صينية الفرن وتغطى بالقصدير وتوضع في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة.

٤ ـ يرفع القصدير قبل أن ترفع من الفرن بقليل ليتحمر وجه الدجاجة.

٥ ـ وممكن أيضاً وضع الدجاجة في كيس خاص بالفرن لشوي الدجاج. فتوضع الدجاجة في الفرن في نفس الوقت ٤٥ دقيقة ولكنها ستتحمر عندما تنضج ثم تقدم في طبق التقديم مع البطاطس المحمرة وسلطة خيار باللبن أو سلطة خضار ويمكن أيضاً سلق الدجاجة المحشية بالماء المغلي وبعد النضج ترفع الدجاجة من المرق ويطبخ بالمرق ملوخية وتقدم معها.



The Filled Turkey

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 turkey with its liver and gizzard
2 tablespoons of salt
2 cups of long grain rice
2 onions
1/4 cup vegetable oil
2 teaspoons of mixed spices
2 lemons
1 teaspoon of nutmeg
A needle and white thread

Preparation:

1 - Cut the gizzard into pieces, put it in a pan and boil it for 1/2 an hour. Cut the liver in to small pieces. Cut the onions into small pieces and fry them in a pan.

2 - Add the liver and the gizzard to the onions and stir them well. Wash the rice and add it to them with the one teaspoon of salt and spices. Stir the all for 2 minutes. Add to it 2 1/2 cups of water. It has to be 1 cm. Above the rice. Leave it for 5 minutes over a medium heat, then reduce it till the rice is 3/4

الديك الرومي

«بلاد الشام»

المقادير:

١ ديك رومي مع الكبد والحوصلة
٢ ملعقة كبيرة ملح
٢ كوب أرز طويل الحبة
٢ بصلة
١/٤ كوب زيت نباتي
٢ ملعقة كبيرة بهار مشكل
٢ ليمون
١ ملعقة صغيرة جوز الطيب
إبرة وخيط أبيض

طريقة العمل:

١ ـ تقطع الحوصلة وتوضع في قدر به ماء وتوضع على النار لمدة ١/٢ ساعة ثم يقطع الكبد قطعاً صغيرة ويفرم البصل ناعماً ثم يسخن الزيت ويضاف إليه البصل.

٢ ـ يضاف الكبد والحوصلة إلى البصل ثم يقلب جيداً ثم يضاف الأرز المغسول ويقلب الجميع لمدة دقيقتين ثم يضاف نصف الملح والبهارات و٢ ١/٢ كوب من الماء بحيث يكون ارتفاع الماء عن سطح الأرز ١سم تقريباً ثم يترك على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة إلى أن ينضج الأرز ٣/٤ النضج ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

well done, then turn off the flame and leave it to cool.

3 - Spice the turkey from inside and outside. Take out the neck and don't cut the skin to fill the chest. The quantity of the salt the turkey needs is one tablespoon for each 1 kg. of the turkey (or as desiered).

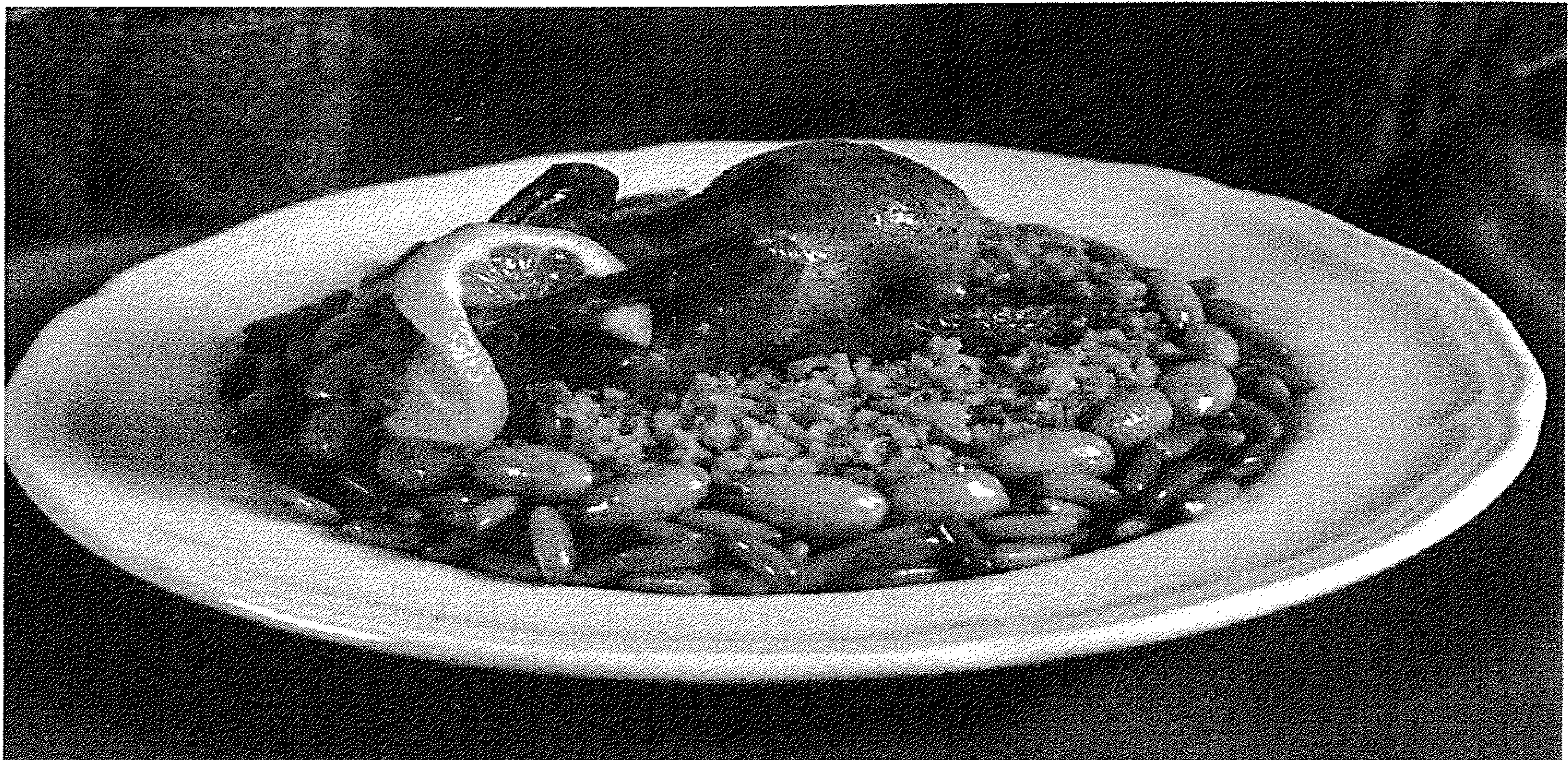
4 - Fill it from inside and sew it. Tie the turkey's legs by a thread, incline the wings backward and press upon them to fix them. You will need 1/2 cup of rice or less to fill the chest.

5 - Put the turkey in middle heat the oven (after you roll it by the foil). You can pierce a knife through it to know if it is well done or not yet. Take out the foil, anoint it by the butter after it has been well done so as to redden it. Put it in the serving plate and garnish it. You can, also, put the turkey in a special oven plastic bag to grill it. It will need the same time.

٣ ـ يُتبل الديك الرومي من الداخل ومن الخارج جيداً ثم تنزع الرقبة بحيث يبقى الجلد المحيط بها فقط سليماً لنتمكن من حشوه، أما بالنسبة لكمية الملح اللازم للديك الرومي فيمكن وضع ١ ملعقة صغيرة من الملح لكل ١كيلو من وزن الديك الرومي أو حسب الرغبة.

٤ ـ بعد أن يُتبل الديك الرومي يحشى بالأرز من الداخل ثم تخيط الفتحة وتربط الأرجل من الأطراف مع بعض بالخيط ـ وتلف الجناحين إلى الوراء ـ بحيث يلف طرف الجناح إلى منتصفه ويُضغط عليه ليُثبت وتحشى فتحة الرقبة بمقدار ٢/١ كوب من الأرز أو أقل.

٥ ـ يوضع الديك في صينية بعد لفه بالقصدير ثم يوضع في فرن متوسط الحرارة ـ ولمعرفة نضجه يغرز بطرف السكين وبعد نضجه يدهن بالزبدة ويحمر ثم يوضع في طبق التقديم ويزين ويمكن وضعه في كيس خاص للشواء ويأخذ نفس الوقت.



Pigeon with Husked Soft Grain

«Egypt»

Ingredients:

3 pigeon

1/2 teaspoon of mixed spices

3/4 cup of husked soft grain

1 tablespoon of tomato paste

1 onion

2 mastikas

3 tablespoon of vegetable oil

2 teaspoons of salt

1/2 teaspoon of cardamom

A needle and white thread

Preparation:

1 - Clean and wash the pigeon from inside and outside. Crush the mastika, 1 teaspoon of salt and 1/2 teaspoon of cardamom then spice the pigeon from inside and outside by them. Leave the pigeon till the husked soft grain is well done.

2 - Cut the onion into fine pieces and fry it with the husked soft grain (after you wash and strain it). Sitr both well.

3 - Add the rest of the salt and the spices to the onion together with

الحمام بالفريك

«مصر»

المقادير:

٣ حبات حمام

١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل

٣/٤ كوب فريكة

١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

١ بصلة

٢ فص مستكة

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي

٢ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة هيل

إبرة وخيط أبيض

طريقة العمل:

١ ـ ينظف الحمام من الداخل ومن الخارج ويغسل، وتطحن المستكة بمقدار ملعقة صغيرة ملح و١/٢ ملعقة هيل ثم يتبل الحمام بها من الداخل ومن الخارج ويترك لحين نضوج الفريكة.

٢ ـ يقطع البصل ناعماً ويقلّب بالزيت ثم تضاف الفريكة بعد غسلها وتصفيتها كما هو موضح في طريقة عمل الفريكة وتقلّب جيداً مع البصل.

٣ ـ تضاف البهارات ومقدار الملح الباقي و٣/٤ كوب ماء على الفريكة ويترك على نار هادئة إلى أن تنضج الفريكة ثم يرفع القدر عن النار ويترك حتى يبرد

3/4 cups of water, and leave it to be well done over a calm flame. Then turn off the flame and leave the husked soft grain to cool. Fill the pigeons from inside and sew them. Fill their chests (after you have cut the necks) and sew them carefully.

4 - Put them in a pan with 3 cups of water and leave the pan over a calm flame till they are well done. Then take them out and put them in the oven till they redden.

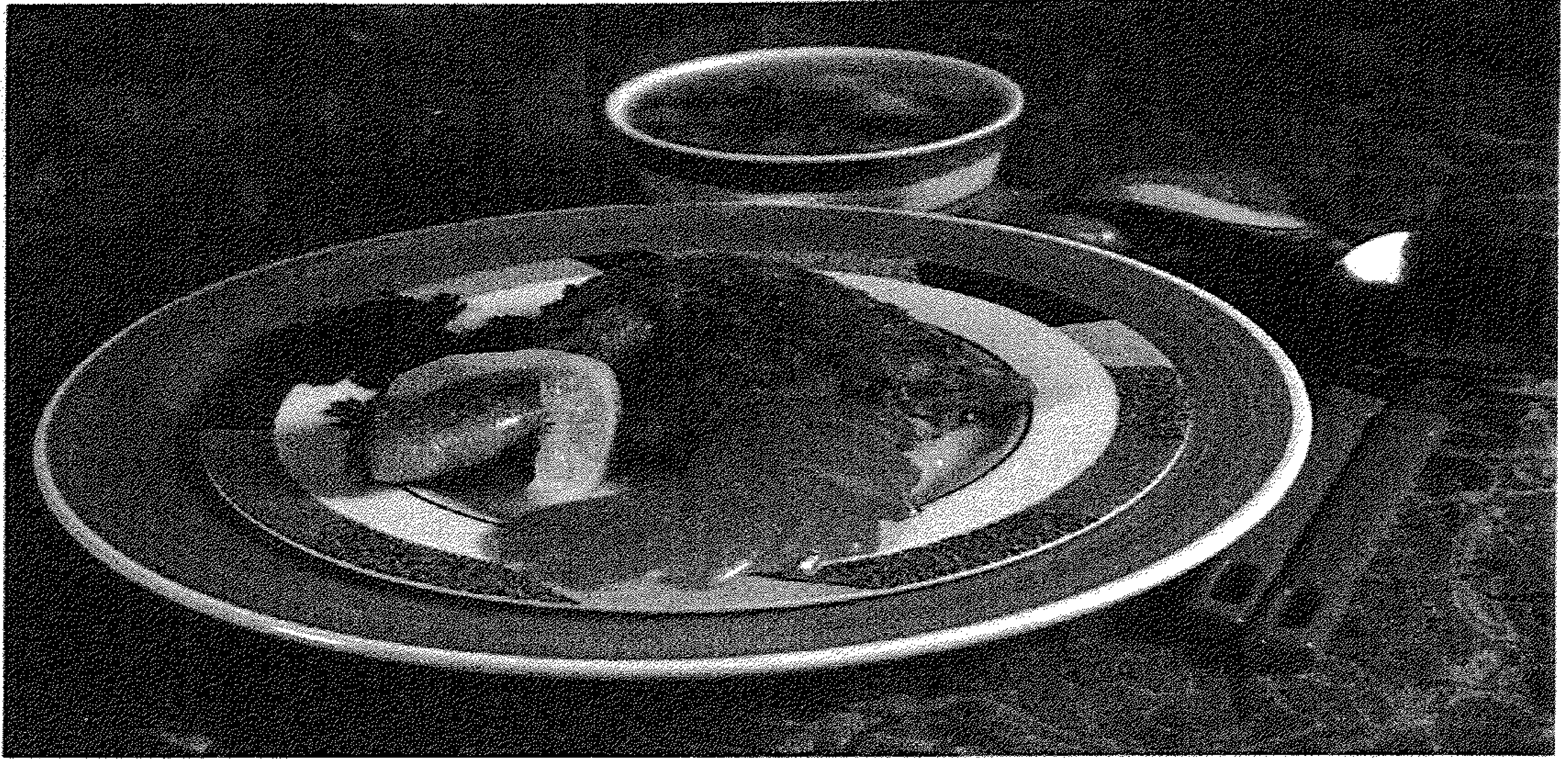
5 - Put them in the serving dish and serve them hot. You can fill a duck or a chicken following the same steps and contents but add 1 big tomato after you cut and mix it with the onion.

ويحشى به الحمام ثم يخيط وكذلك من جهة الرقبة حيث تنزع الرقبة مع الحفاظ على جلد الرقبة بدون أن يتمزق ثم تخيط بحرص.

٤ ـ يوضع الحمام في قدر ويضاف إليه ٣ أكواب من الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحمام ويرفع من المرق ويوضع في صينية الفرن ويدهن بالصلصة ويوضع في الفرن حتى يتحمر قليلاً.

٥ ـ ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

يمكن حشو بطة أو دجاجة بنفس الطريقة والمكونات ولكن تضاف حبة طماطم كبيرة مقطعة مع البصل.



Chicken or Meat on the Steam

«Morocco»

Ingredients:

2 kg. of meat with bones (cut into piece) or 2 chickens

1 package of chopped coriander — 1/2 teaspoon of black pepper

3 tablespoons of olive oil — 3 cloves of garlic

1 tablespoon of salt — 1 teaspoon of cumin

Preparation:

1 - Crush the garlics with the green coriander, the salt, the black pepper and the cumin very well. Add the olive oil, mix till the mixture be like the cream.

2 - Scour the meat or the chicken with the mixture very well and leave it for one hour. Put and cover it by a gauze. Add the water (about 3/4 of the steam pan or the pressure cooker).

3 - Put the meat in pan's strain, cover the pan well and put it over the flame for 2 hours (if it is in the steam pan) or 1 1/2 (if it is in the pressure cooker).

4 - Put it in the serveing plate and sprinkle cumin on the face. You may fry it by a little of butter (as desiered) and serve it with fried potatoes and vegetables salad.

5 - You can make soup by adding small cubiforms of carrots or potatoes to it, put them in a pan over the flame. Use whatever vegetables you like to get a delicious soup and garnish the dish by the green coriander after you fine it.

الدجاج أو اللحم على البخار

«المغرب»

المقادير:

٢ كيلو لحم أوصال بعظم أو ٢ دجاج

١ ربطة كزبرة خضراء مفرومة — ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٣ ملاعق زيت زيتون — ٣ فصوص ثوم

١ ملعقة كبيرة ملح — ١ ملعقة صغيرة كمون

طريقة العمل:

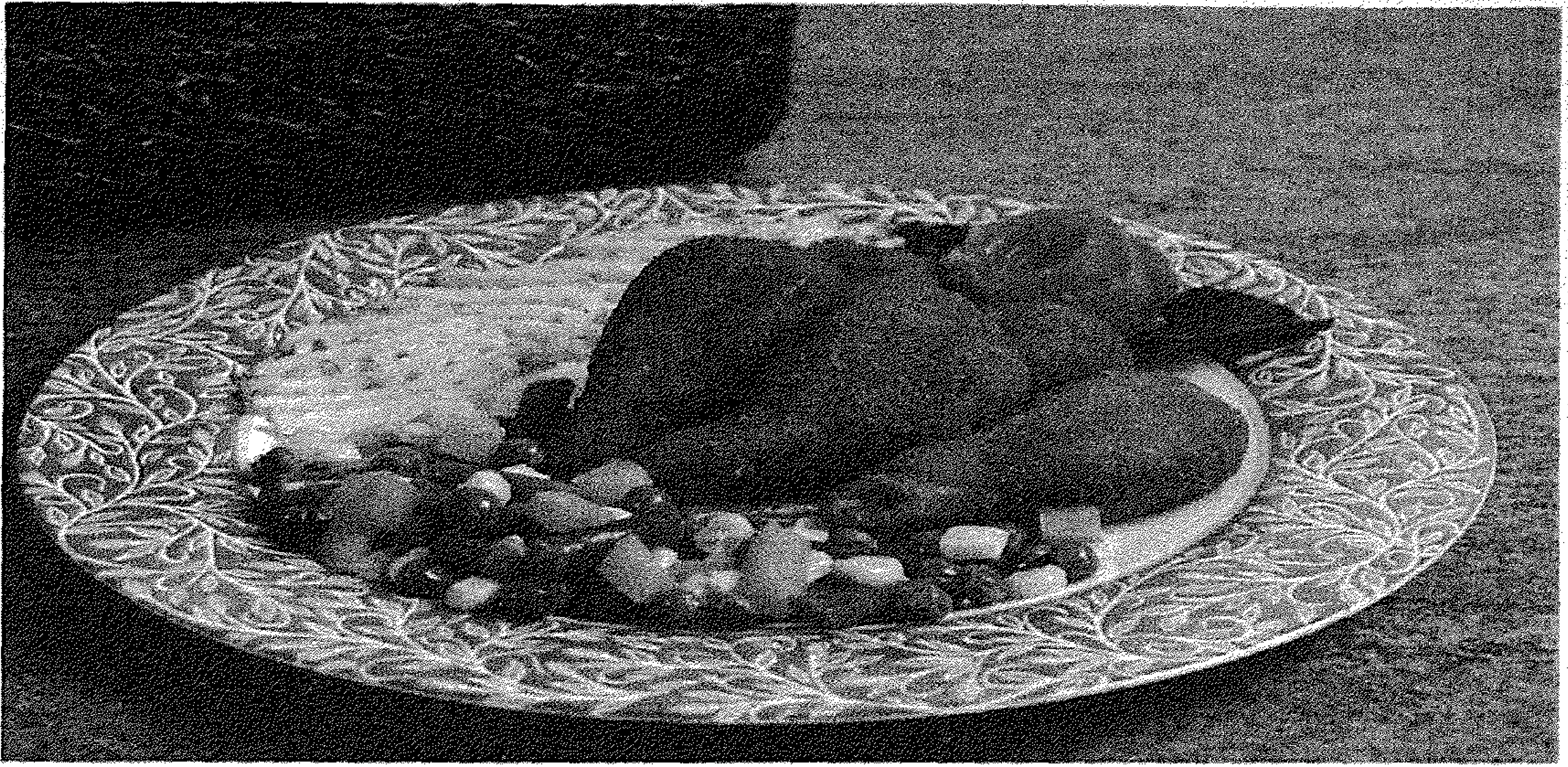
١ ـ يُقشّر الثوم ثم يدق جيداً ثم تضاف عليه الكزبرة المفرومة ناعماً والملح والفلفل الأسود والكمون ويدق الجميع جيداً ثم يضاف الزيت ويقلب حتى يصبح الخليط مثل الكريمة.

٢ ـ تفرك اللحمة بالخليط السابق جيداً وتترك لمدة ١ ساعة تقريباً ثم تلف اللحمة بقطعة من الشاش ثم يوضع كمية من الماء حوالي ٣/٤ قدر البخار الخاص بالكسكسي أو قدر الضغط.

٣ ـ توضع اللحمة في مصفاة القدر ثم يغطى القدر جيداً ثم يوضع على النار لمدة ساعتين إذا كان في قدر البخار وساعة ونصف إذا كان في قدر الضغط ويمكن أثناء الطبخ النظر إلى اللحمة ولكن يراعى أن يكون القدر مغطى طول فترة الطهي.

٤ ـ يوضع في طبق التقديم ويرش قليل من الكمون على الوجه ويمكن تحمير اللحم بقليل من الزبدة وذلك حسب الرغبة ويقدم معه بطاطس مقلية وسلطة خضار.

٥ ـ يمكن الاستفادة من المرق الناتج عن التبخر بأن يقطع مكعبات صغيرة من الجزر أو البطاطس وتوضع في المرق بعد ساعة من الغليان أو أي نوع من الخضار حسب المتوفر فيصبح لدينا طبق من الشربة لذيذ وعند التقديم يزين بقليل من الكزبرة المفرومة ناعمة.



Chicken's Leg (French Chicken)

«New»

Ingredients:

1 chicken or its remaining
1 tablespoon of salt
1 cup of flour
1 teaspoon of mixed spices
1 3/4 cups of Mozzarella cheese
2 onions
1 packet of Puff pastry square leaves
3 carrots
3 cups of frying oil
1 1/4 cups of pea
2 cups of rusk
1 big tomato
2 eggs
1 cup of macaroni that has inclined edges

Preparation:

1 - This recipe depends on the remains of chicken or turkey but if you don't have any, boil a chicken, take out its skin and bones and cut it into small cubiforms.

2 - Cut the onions into fine pieces and fry them in a pan with 1/4 cup of oil. Cut the carrots into small cubiforms like the size of peas and the tomatoes. Add the carrots to the onions, stir them well,

أفخاذ الدجاج (دجاج فرنسي)

«حديثة»

المقادير:

١ دجاجة أو بواقي دجاج
١ ملعقة كبيرة ملح
١ كوب دقيق
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٣/٤ ١ كوب جبن مازرولا مبشور
٢ بصل
١ باكيت عجين رقائق مربعات
٣ حبات جزر
٣ أكواب زيت للقلي
١/٤ ١ كوب بازلاء
٢ كوب بقسماط
١ طماطم كبيرة
٢ بيض
١ كوب مكرونة بطرف مائل

طريقة العمل:

١ ـ هذا الطبق يعد من بواقي الدجاج أو الديك الرومي وإذا لم يتوفر، تسلق الدجاجة وينزع الجلد والعظم وتقطع إلى مكعبات صغيرة.

٢ ـ يفرم البصل ناعماً ويقلب بمقدار ١/٤ كوب زيت ثم يقطع الجزر إلى مكعبات صغيرة بحجم البازلاء والطماطم، ثم يضاف الجزر إلى البصل ويقلب قليلاً ثم تضاف البازلاء والطماطم والملح والبهارات ويقلّب الجميع جيداً.

then add the peas, the tomato, the salt and the spices. Stir the all well.

3 - Add the chicken to the onions then leave the all to cool. Add mazarolla cheese and stir them. Boil the macaroni to be 3/4 well done with one tablespoon of oil and salt then strain it and put it in a dish.

4 - Cut each puff pastry squares into 4 pieces, stretch each one using the flour to be as big as the complete one, put one macaroni on its corner (half of the macaroni will be inside and the other is outside).

5 - Put in the middle of the pastry one tablespoon of the mixture. and put a piece of macaroni on a corner Incline the opposite corner, then the other two that their final shape is like a chicken's leg. Dip each one in the egg then in the rusk and arrange them in a tray till you finish them all. Fry them till the color becomes brown, put them on a blotting paper and arrange them in the serving dish.

٣ ـ يضاف الدجاج المقطع إلى البصل ثم يترك ليبرد ثم يضاف إليه الجبن المازرولا ويقلب، ثم تسلق المكرونة ٣/٤ النضج ويضاف إليها ١ ملعقة زيت وملعقة ملح، ثم تصفى وتوضع في طبق.

٤ ـ تقطع العجينة إلى أربع قطع وتفرد القطعة بالدقيق لتصبح بحجم القطعة الكبيرة قبل أن تقطع، ثم توضع قطعة مكرونة على الزاوية ويكون نصفها على العجينة والنصف الآخر خارجها.

٥ ـ يوضع في وسط العجين ١ ملعقة كبيرة من الخليط السابق وتثنى الزاوية المقابلة لقطعة المكرونة ثم تثنى الزاويتين الأخرتين وتلف بحيث يصبح الشكل مثل فخذ الدجاج ثم توضع القطعة في البيض ثم في البقسماط وترص في صينية إلى أن تنتهي الكمية، ثم تقلى في الزيت حتى تتحمر وتوضع على ورق نشاف ثم ترص في طبق التقديم.

This recipe is recorded on video tape in «The Main Dishes Section»

مصوّر ڤيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Remain of Chicken with Indomi

«New»

Ingredients:

The remaining of boiled chicken(s)

2 teaspoon of ketchup

2 packets of Indomie

1/2 teaspoon of black pepper

2 carrots

1 tablespoon of salt

2 onions

1/2 cup of pea

1/4 cup of oil

Preparation:

1 - Take out skin and bones of chicken and cut it into small cubiforms. Cut the onions into fine pieces and fry them in a pan with the oil. Peel and cut the carrots into small cubiforms. Add them to the onions and stir them well.

2 - Add the peas to the carrots. When they are well done, add to them the chicken, the salt and the pepper. Stir them well. Turn the flame off.

3 - Boil the Indomie for 5 minutes, strain it, add it to the mixture, stir the all, add the ketchup. You may add the spices which are with the Indomie (as desiered).

بواقي الدجاج بالإندومي

«حديثة»

المقادير:

بواقي دجاج مسلوق

٢ ملعقة كبيرة كاتشب

٢ باكيت شعيرية إندومي

٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٢ حبات جزر

١ ملعقة صغيرة ملح

٢ بصل

٢/١ كوب بازلاء

٤/١ كوب زيت

طريقة العمل:

١ ـ يقطع الدجاج المسلوق إلى قطع صغيرة ثم يفرم البصل ناعماً ويقلب بالزيت ويقشر الجزر ويقطع إلى مكعبات صغيرة ثم يضاف إلى البصل بعد أن يذبل.

٢ ـ تضاف البازلاء ويقلب جيداً إلى أن تنضج البازلاء والجزر، ثم يضاف إليه الدجاج المقطع والملح والفلفل ثم يرفع عن النار.

٣ ـ يسلق الإندومي بالماء المغلي لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويضاف إلى الخليط ويقلب، ثم يضاف الكاتشب ويمكن إضافة البهارات الموجودة مع الإندومي وذلك حسب الذوق.



Shawirma of Chicken's or Meats Remains

«New»

Ingredients:

The remaining of meat or chicken
1 big onion
1 big tomato
1/4 cup of fat or oil
1/2 teaspoon of mixed spices
1 teaspoon of salt
1 tablespoon of sumac

Preparation:

1 - Cut the meat of the filled sheep or the chicken remains into small cubiforms. Cut the onions into fine pieces and fry them with the oil. Cut the tomatoes into small pieces and add them to the onions. Stir them well.

2 - Add the chicken to the onions with the salt and the spices. Stir them for 5 minutes then turn the flame off. Put them in sandwiches or ladle them in a dish and present fried potatoes with them.

شاورما من بواقي الدجاج أو اللحم

«حديثة»

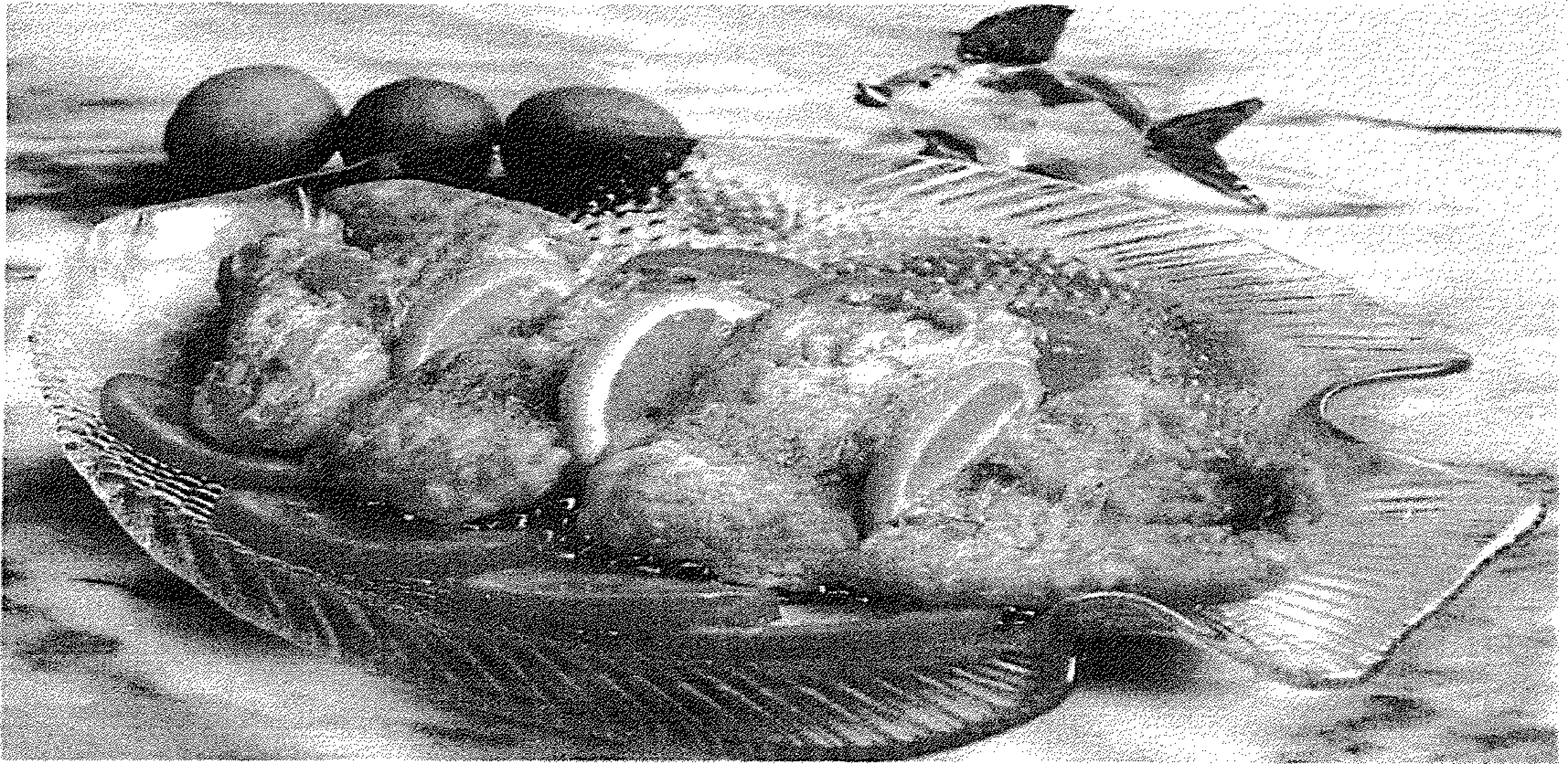
المقادير:

بواقي دجاج أو لحم
١ بصلة كبيرة
١ حبة طماطم كبيرة
١/٤ كوب زيت أو سمن
١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة سماق

طريقة العمل:

١ ـ يقطع بواقي الدجاج أو لحم الخروف المحشي إلى قطع صغيرة ثم تفرم البصلة ناعماً وتقلب بالزيت إلى أن تذبل ثم تقطع الطماطم إلى قطع صغيرة وتضاف إلى البصل وتقلب قليلاً.

٢ ـ تضاف قطع الدجاج إلى البصل مع البهارات والملح ويقلب لمدة ٥ دقائق ثم يرفع عن النار ويوضع في ساندويتشات أو يغرف في طبق ويقدم معه بطاطس مقلية.



Fried Fish

«Egypt, Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of fish	
10 cloves of garlic	1 cup of flour
Frying oil	1 tablespoon of salt
1 tablespoon of cumin	2 big lemons

Preparation:

1 - Wash and cut the fish into pieces (if it is big) or leave it as it is (if you want so). Scour the fish by 2 tablespoons of flour then wash it well. Crush the garlics with, the salt and the spices, then add them to the fish.

2 - Squeeze the lemons and cut their peels into small pieces. Add the all to the fish and leave it for one hour.

3 - Put flour in a dish, cover the fish by it, fry the fish in a hot oil from both sides and put it on the blotting paper to absorb the oil.

4 - Arrange it in the serving dish, garnish it and serve it with tahini salad. You can put a teaspoon of crushed garlics on the fish after you arrange it in the serving dish, add 2 teaspoon of hot fish oil on it sprinkle a teaspoon of sumac over the fish.

This recipe is recorded on video tape in «The Main Dishes Section».

السمك المقلي

«مصر، بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو من السمك	
١ رأس ثوم	١ كوب دقيق
زيت للقلي	١ ملعقة كبيرة ملح
١ ملعقة كبيرة كمون	٢ ليمون كبير

طريقة العمل:

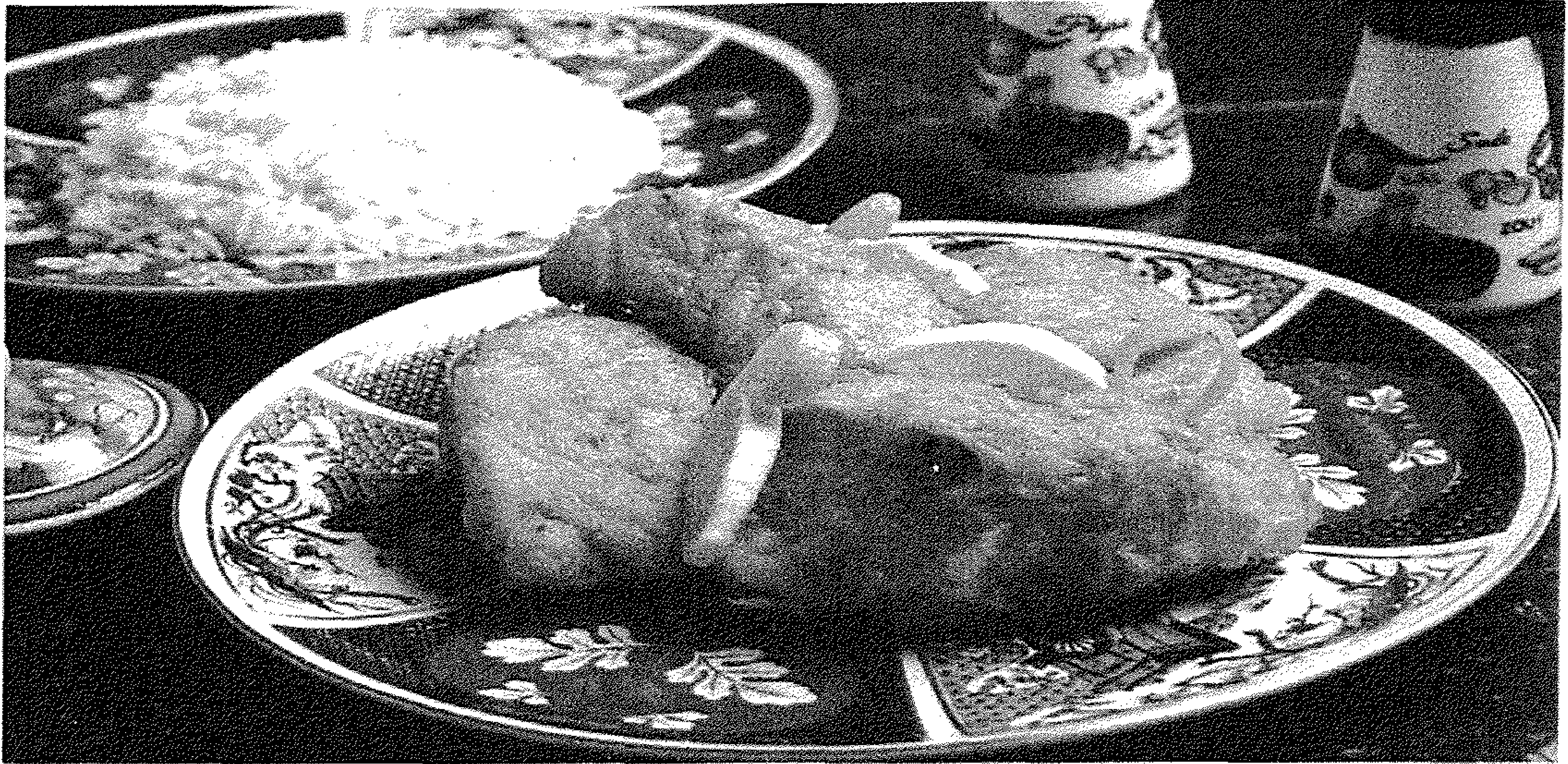
١ ـ يغسل السمك جيداً ويقطّع إلى قطع إذا كان كبير أو يترك حسب الرغبة ثم يغسل بملعقتين من الدقيق ثم يشطف بالماء، ثم يقشر الثوم ويدق مع الملح والكمون ويضاف إلى السمك.

٢ ـ يعصر الليمون ويقطّع قشره إلى قطع صغيرة ثم يضاف إلى السمك ويقلّب السمك جيداً ويتبل ثم يترك لمدة ساعة تقريباً.

٣ ـ يوضع الدقيق في طبق ثم تغمس قطع السمك فيه ثم يسخن الزيت وتقلى القطع إلى أن تتحمر من الوجهين تحمير خفيف ثم توضع القطع على ورق نشاف ليتصفى منه الزيت الزائد.

٤ ـ توضع القطع في طبق التقديم ثم يزين الطبق ويقدم معه سلطة الطحينة بالبقدونس ويمكن وضع ملعقة صغيرة من الثوم الناعم على قطع السمك بعد وضعها في طبق التقديم ويضاف عليها ملعقتين من زيت القلي الساخن ويرش عليه ملعقة صغيرة من السماق.

مصوّر ڤيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Fried Fish

«Morocco»

Ingredients:

2 fish of any kind	1/2 tablespoon of hot pepper
5 tablespoons of olive oil	1/2 tablespoon of red pepper
2 lemons	Frying oil
1/2 package of chopped coriander	10 cloves of garlic
1/2 cup of flour	1 tablespoon of cumin
1/2 tablespoon of saffron	

Preparation:

1 - Cut the green coriander into small pieces, crush the garlics, mix them with the lime juice, the spices, and the olive oil.

2 - Wash and cut the fish. Scour the fish by flour then wash and strain it well. Add the mixture to the fish and leave it for 2 hours or less to be spiced.

3 - Put flour in a dish, cover the fish by it, fry the fish in a hot oil from both sides and put it on the blotting paper to absorb the oil.Garnish it with lemons. Serve rice or fried potatoes with the fish. You can put the fish and the mixture (without the flour) in an oven tray and then in the oven for 1/2 an hour instead of frying it. Serve it hot in the oven tray with white rice.

السمك المقلي

«المغرب»

المقادير:

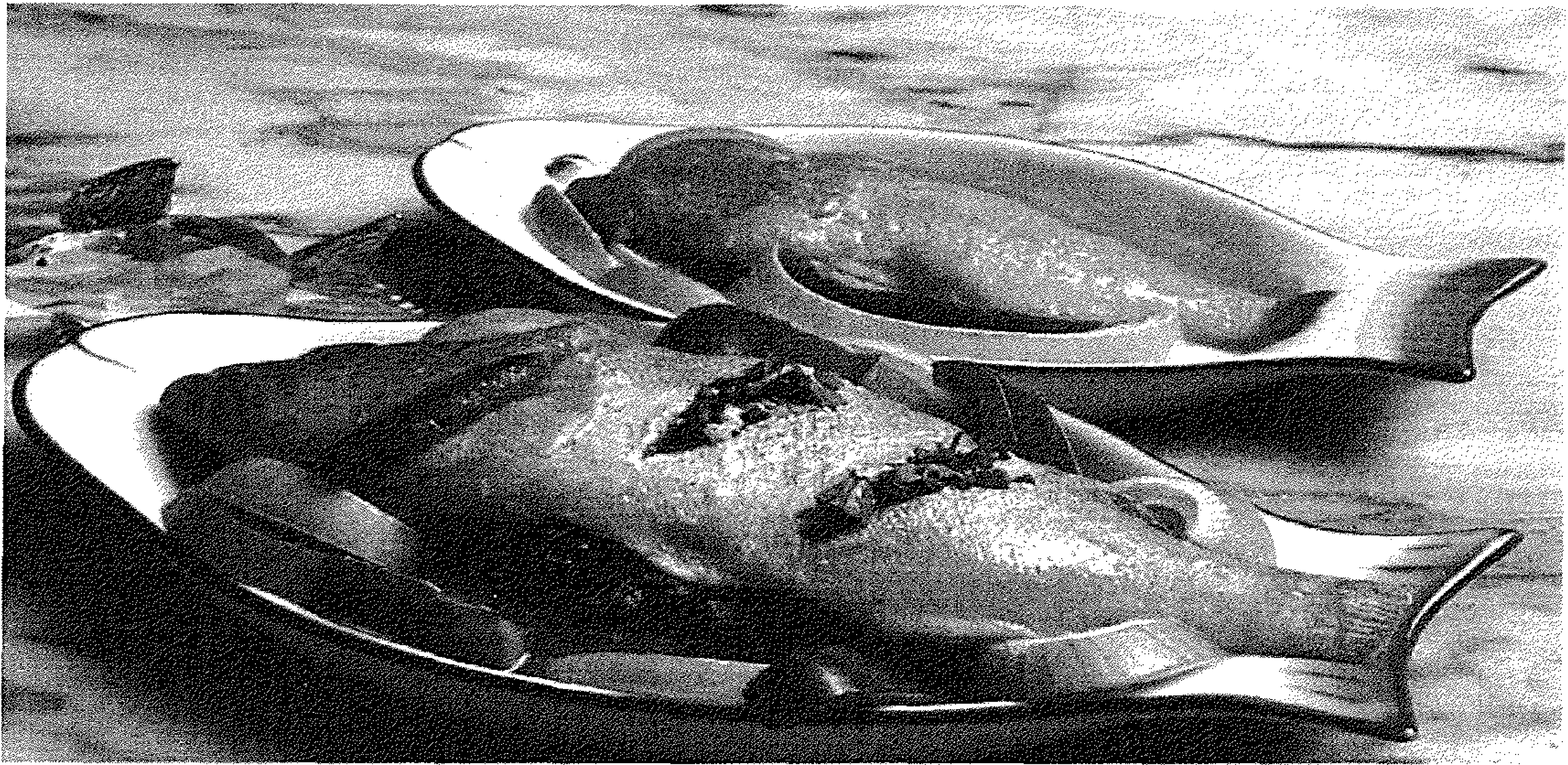
٢ سمك من أي الأنواع	٢/١ ملعقة صغيرة فلفل حار
٥ ملاعق زيت زيتون	٢/١ ملعقة فلفل أحمر حلو
٢ ليمون	زيت للقلي
٢/١ ربطة كزبرة خضراء	١ رأس ثوم
٢/١ كوب دقيق	١ ملعقة كبيرة كمون
٢/١ ملعقة صغيرة زعفران	

طريقة العمل:

١ ـ تفرم الكزبرة ويدق الثوم ثم يضاف الليمون والكزبرة والثوم وباقي البهارات وزيت الزيتون ويقلّب الجميع جيداً.

٢ ـ تقطع السمكات إلى قطع حسب الرغبة وتغسل بقليل من الدقيق ثم تشطف بالماء وتصفى ثم تضاف إليه الخلطة ويترك ليتبل لمدة ساعتين أو أقل.

٣ ـ يسخن زيت القلي ثم تغمس قطع السمك بالدقيق على الوجهين ثم توضع في الزيت على النار وتحمر من الوجهين ثم توضع على ورق نشاف ثم ترص في طبق التقديم وتزين بالليمون ويقدم معها أرز أو بطاطس ويمكن وضع السمكة كاملة مع الخلطة بدون الدقيق في صينية الفرن وتوضع في الفرن لمدة ٢/١ ساعة بدلاً من القلي وتقدم الصينية ساخنة مع الأرز الأبيض.



Hot Fish in Oven

«Lebanon»

Ingredients:

1 kg. of Hamor fish
1 teaspoon of cinnamon
1 kg. of tomato (slices)
2 lemons
1/2 kg. of onion (slices)
Black pepper
10 chopped garlic or as desired
White spices
1 package of chopped parsley
Cumin
1 package of chopped coriander
1/2 cup of olive oil
2 green hot peppers
Chili peppers
1/2 cup of apple vinegar

Preparation:

1 - Wash the fish from inside well, add the salt, the spices, the lime juice and the vinegar. Put it in an oven tray till you prepare the other contents.

2 - Add parsley with the green coriander, the onions, the garlics, the hot

سمكة حرّة بالفرن

«لبنان»

المقادير:

١ كيلو سمكة هامور كاملة
١ ملعقة صغيرة قرفة
١ كيلو طماطم مقطعة شرائح
٢ ليمون
١/٢ كيلو بصل مقطع شرائح
فلفل أسود
رأس ثوم مفروم أو حسب الرغبة
بهار أبيض
١ ربطة بقدونس مفروم
كمّون
١ ربطة كزبرة مفرومة
١/٢ كوب زيت زيتون
٢ حبة فلفل أخضر حار
فلفل رومي
١/٢ كوب خل التفاح

طريقة العمل:

١ ـ تغسل السمكة جيداً وتنظف من الداخل ثم يضاف إليها الملح والبهار ثم يوضع عصير الليمون والخل ثم تترك في صينية الفرن إلى أن يجهز باقي المقادير.

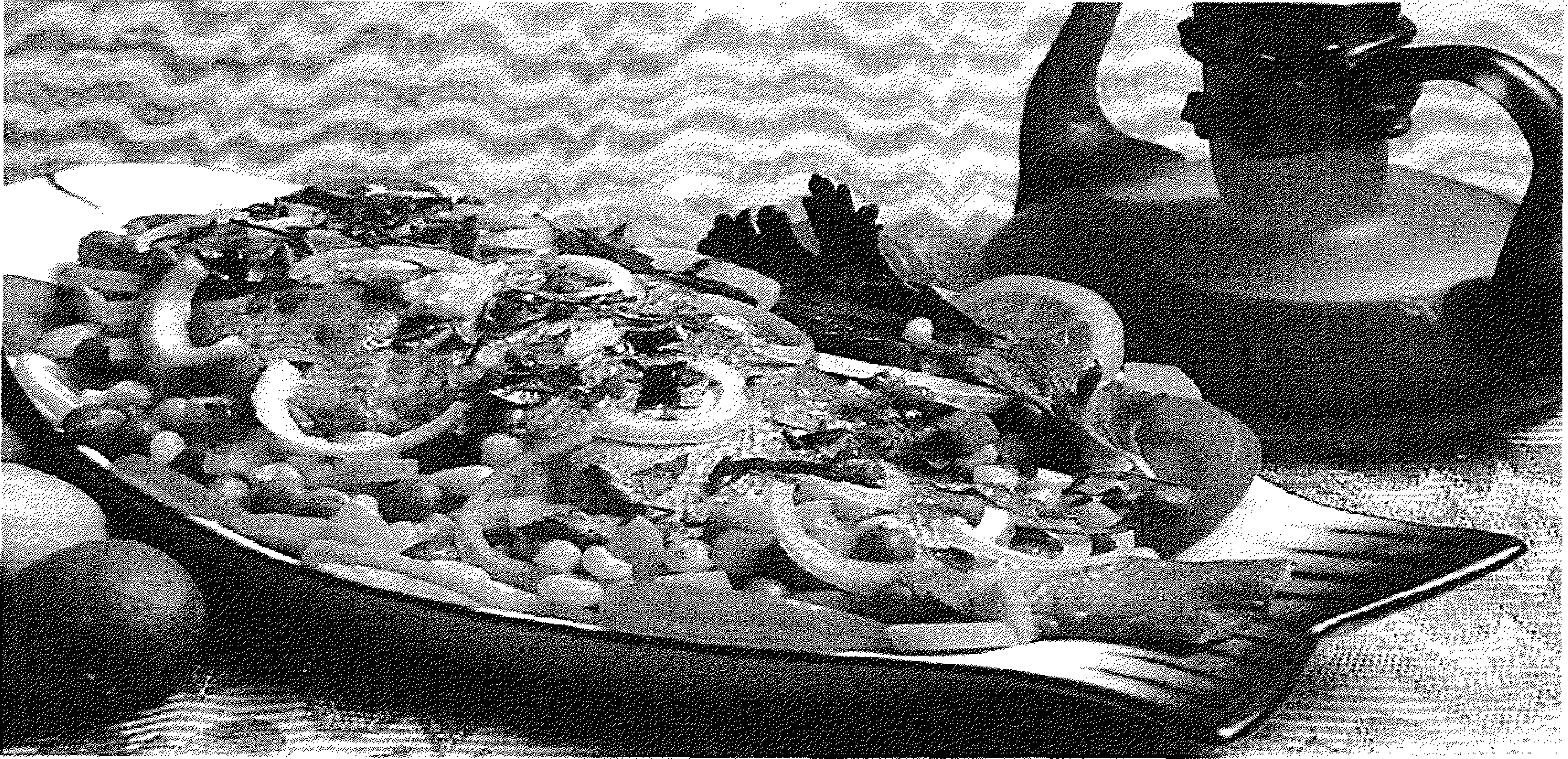
٢ ـ يخلط البقدونس والكزبرة الخضراء مع البصل والثوم والفلفل المقطع وتضاف

peppers and the green chili pepper into small pieces. Mix them with the spices, fill the fish with little of the mixture.

3 - Split the sides of the fish to fill them with the mixture. Spread the tomato slices around the fish. Put the rest of the mixture on its surface then put the tray in the oven for 45 minutes. Serve it hot in the serving dish together with the rice with turmeric (yellow rice).

إليه البهارات ثم يحشى قليل منها في داخل السمكة.

٣ ـ تشرح السمكة بشكل مائل ونحشو من الحشوة في هذه الفتحات ثم نفرد شرائح الطماطم في الصينية ثم توضع السمكة المحشية ثم نضع باقي الخليط على وجه السمكة وتوضع في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة أو إلى أن تنضج وتقدم في طبق التقديم ساخنة مع الأرز الأصفر بالكركم.



Fish with Vegetables in Oven
«Egypt»

Ingredients:

1 big fish
A head of a big fish
2 cups of vegetable cocktail
5 onions
1/2 package of parsley
1/2 package of celery
5 lemons
1 big tomato
3 tablespoons of olive oil
Black pepper (seeds)
2 bay leaves
10 cloves of garlic
2 tablespoons of salt
1 carrot
1/2 teaspoon white pepper
2 tablespoons of vinegar
1/2 teaspoon Cumin
Cumin

Preparation:

1 - Put the fish's head in a pan with 3 cups of water. Cut the carrot and the 2 onions into cubiforms. Add them to the

سمكة بالفرن مع الخضار
«مصر»

المقادير:

١ سمكة كبيرة الحجم
١ رأس سمكة كبيرة أو سمكة متوسطة
٢ كوب خضار مشكلة
٤ بصلات
١/٢ ربطة بقدونس
١/٢ ربطة كرفس
٥ حبات ليمون
١ حبة طماطم كبيرة
٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
فلفل أسود حب
٢ ورق غار
١ بصلة
١ رأس ثوم
٢ ملعقة كبيرة ملح
١ جزر
فلفل أبيض
٢ ملعقة كبيرة خل
كمون

طريقة العمل:

١ ـ يوضع رأس السمكة أو السمكة المتوسطة في قدر ويضاف عليها ٣ أكواب من الماء وثم يقطع الجزر وبصلتان مكعبات تضاف إلى رأس السمكة ثم يضاف

fish together with a teaspoon of salt, vinegar, black pepper and bay leaves. Boil the fish till it is well done.

2 - Cut one onion, the parsley and the celery into small pieces. Add them to the vegetable cocktail together with the salt, 2 limes' juice, 2 tablespoons of vinegar,the olive oil, 1 tablespoon of crushed garlics, 1/2 teaspoon of white pepper and cumin. Stir the all well.

3 - Put the fish in the oven tray with the vegetables around it. Cut 2 onions into slices as well as the lemons and the tomatoes. Put them in order (onion, tomato then lemon). Sprinkle a little of salt and the white pepper. Add a little of olive oil to it.

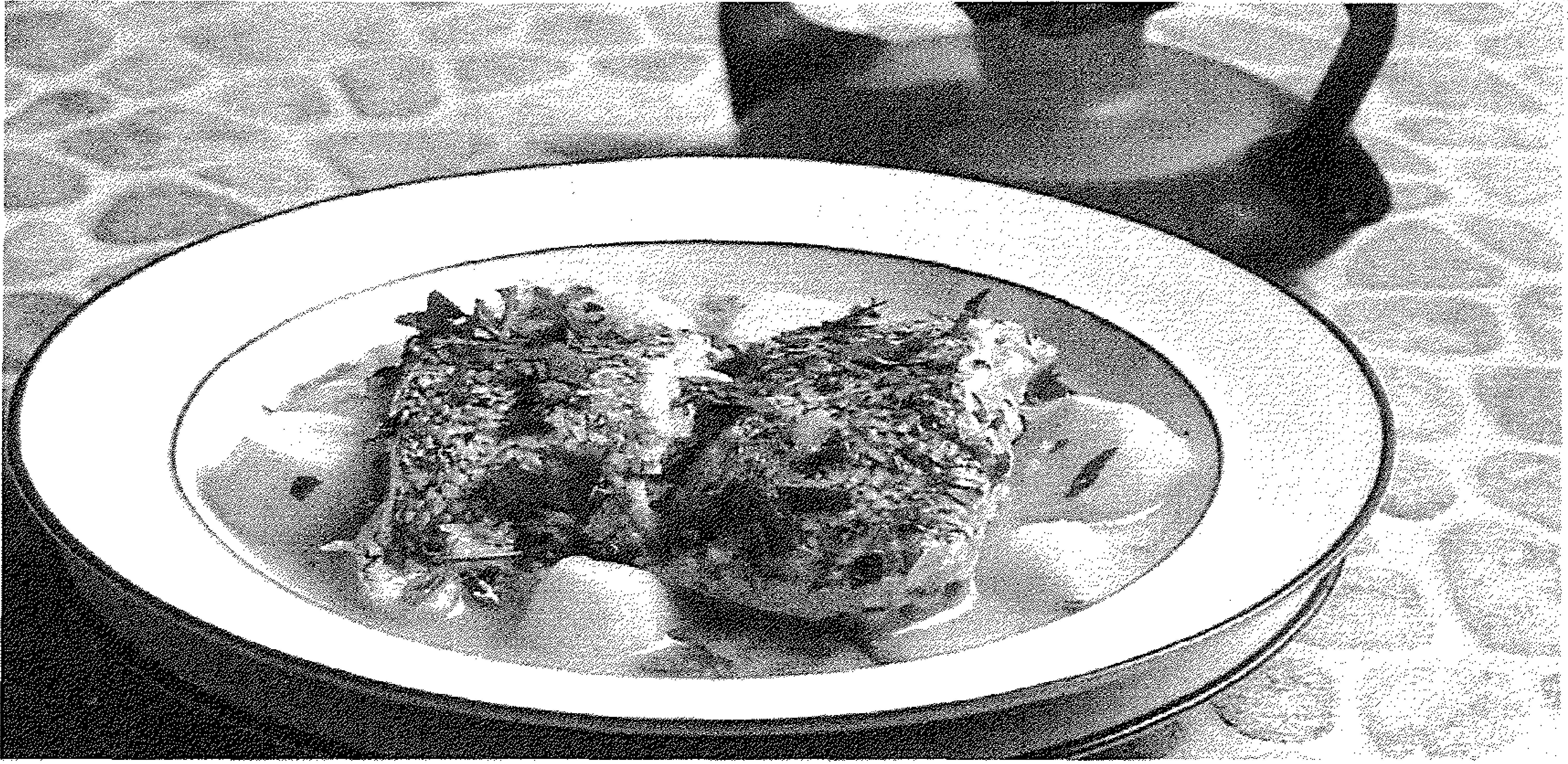
4 - Strain 2 cups of the soup over the fish which will be covered by the foil. Put the tray in the oven for 15 minutes. garnish it by the parsley and serve it hot with rice.

ملعقة ملح وملعقة خل وحبيبات الفلفل الأسود وورق الغار ثم يسلق الرأس إلى أن ينضج.

٢ ـ يقطّع ١ بصلة قطعاً صغيرة ثم يفرم البقدونس والكرفس ثم يضاف إلى الخضار المشكلة ثم يضاف الملح وعصير ليمونتين و٢ ملعقة خل وزيت الزيتون وملعقة كبيرة من الثوم الناعم و١/٢ ملعقة فلفل أبيض و١/٢ ملعقة كمون ويقلّب الجميع جيداً.

٣ ـ توضع السمكة في صينية الفرن ثم تضاف الخضار المشكلة حول السمكة ثم تقطّع بصلتان إلى شرائح ويقطّع الطماطم والليمون كذلك إلى شرائح ويرص بالتتابع البصل والطماطم والليمون ثم يرش قليل من الملح ومن زيت الزيتون ومن الفلفل الأبيض.

٤ ـ يصفى مقدار ٢ كوب من ماء السلق وتضاف إلى السمكة وتغطى بورق الزبدة ثم بورق الألمنيوم ثم توضع في الفرن مدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم تزين بالبقدونس وتقدم ساخنة مع الأرز.



Fish in Oven

«Palestine»

Ingredients:

1 kg. of fish

10 cloves of garlic

1/4 cup of olive oil

1 tablespoon of salt

2 lemons

1 tablespoon of cumin

1/2 package of chopped parsley

4 tablespoons of flour

4 potatoes

Preparation:

1 - Wash and cut the fish into pieces. Scour the fish by flour then wash it well. Crush the garlics with the salt, lime juice and the cumin, then add them to the fish. Leave it for one hour.

2 - Put the fish in an oven tray together with the mixture. Add the parsley and the potatoes (after you cut them to the fish.

3 - Add the olive oil, stir the all, put the tray in the oven for one hour. Serve it in the same tray after you garnish it. Serve white rice with it.

صينية السمك بالفرن

«فلسطين»

المقادير:

١ كيلو سمك

١ رأس ثوم

١/٤ كوب زيت زيتون

١ ملعقة كبيرة ملح

٢ ليمون

١ ملعقة كبيرة كمون

١/٢ ربطة بقدونس مفروم

٤ ملاعق دقيق

٤ حبات بطاطس

طريقة العمل:

١ ـ يغسل السمك جيداً ويقطع ثم يغسل بالدقيق ويشطف بالماء ثم يقشّر الثوم ويدق مع الملح والكمون ثم يضاف إلى الثوم عصير الليمون ثم يتبل السمك بالثوم ويترك لمدة ساعة.

٢ ـ يوضع السمك في صينية الفرن مع الخلطة ثم يوضع البقدونس المفروم ويقشر البطاطس ويقطع إلى مكعبات كبيرة وتوضع أيضاً على السمك.

٣ ـ يضاف زيت الزيتون على السمك ويقلّب الجميع ثم توضع الصينية بالفرن لمدة ١/٢ ساعة ثم تقدم في نفس الصينية وتزين ويقدم معها الأرز الأبيض.



Sayadiah Fish

«Palestine»

صيادية السمك

«فلسطين»

Ingredients:

2 medium fish which have little bones
10 cloves of garlic
2 tablespoon of salt
2 big lemons
1 teaspoon of cumin
3 cups of Egyptian rice
1 teaspoon of mixed spices
2 tablespoons of fat
1/2 cup of flour

المقادير:

٢ سمك أي نوع قليل الحسك متوسط الحجم
١ رأس ثوم
١ ملعقة كبيرة ملح
٢ ليمون حجم كبير
١ ملعقة صغيرة كمون
٣ أكواب أرز مصري
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٢ ملعقة كبيرة سمن
١/٢ كوب دقيق

Preparation:

1 - Wash and cut the fish into 3 - 4 pieces then add the lime juice to them. Crush the garlics with 1 tablespoon salt, 1/2 teaspoon of the cumin and 1/2 teaspoon of thc mixed spices. Season the fish by the mixture and leave it for one hour.

2 - Put flour in a dish, cover the fish by it, fry the fish in a hot oil from both sides and put it on the blotting paper to absorb the oil.

3 - Wash the rice, sprinkle some of it in the bottom of a pan, arrange the fried

طريقة العمل:

١ ـ يغسل السمك ثم يقطع إلى ثلاث أو أربع قطع ثم يسكب عليه عصير الليمون، ثم يقشر الثوم ويدق مع الملح و ١/٢ ملعقة كمون و ١/٢ ملعقة بهار مشكل ثم يتبل به السمك ويترك لمدة ساعة تقريباً.

٢ ـ يوضع الدقيق في طبق مفرود ثم يغمس به قطع السمك وتقلى في زيت ساخن حتى تحمر ثم يوضع على ورق ليمتص الزيت.

٣ ـ يغسل الأرز ثم يرش قليلاً منه في قاع القدر ثم ترص قطع السمك المقلية ويرش عليها

fish, sprinkle over them 1/2 teaspoon of cumin, spice, put the rice on the fish add the rest of salt. Cover the rice by a flat plate. Add 3 cups of boiled water that its level has to be 2 cm. over the rice.

4 - You may add 1 fried onion, 1 small tomato (which has been fried with the onion) to the fish, then add the rice and the water.

5 - Place the pan over a medium heat for 5 m then reduce it until the rice is well done.

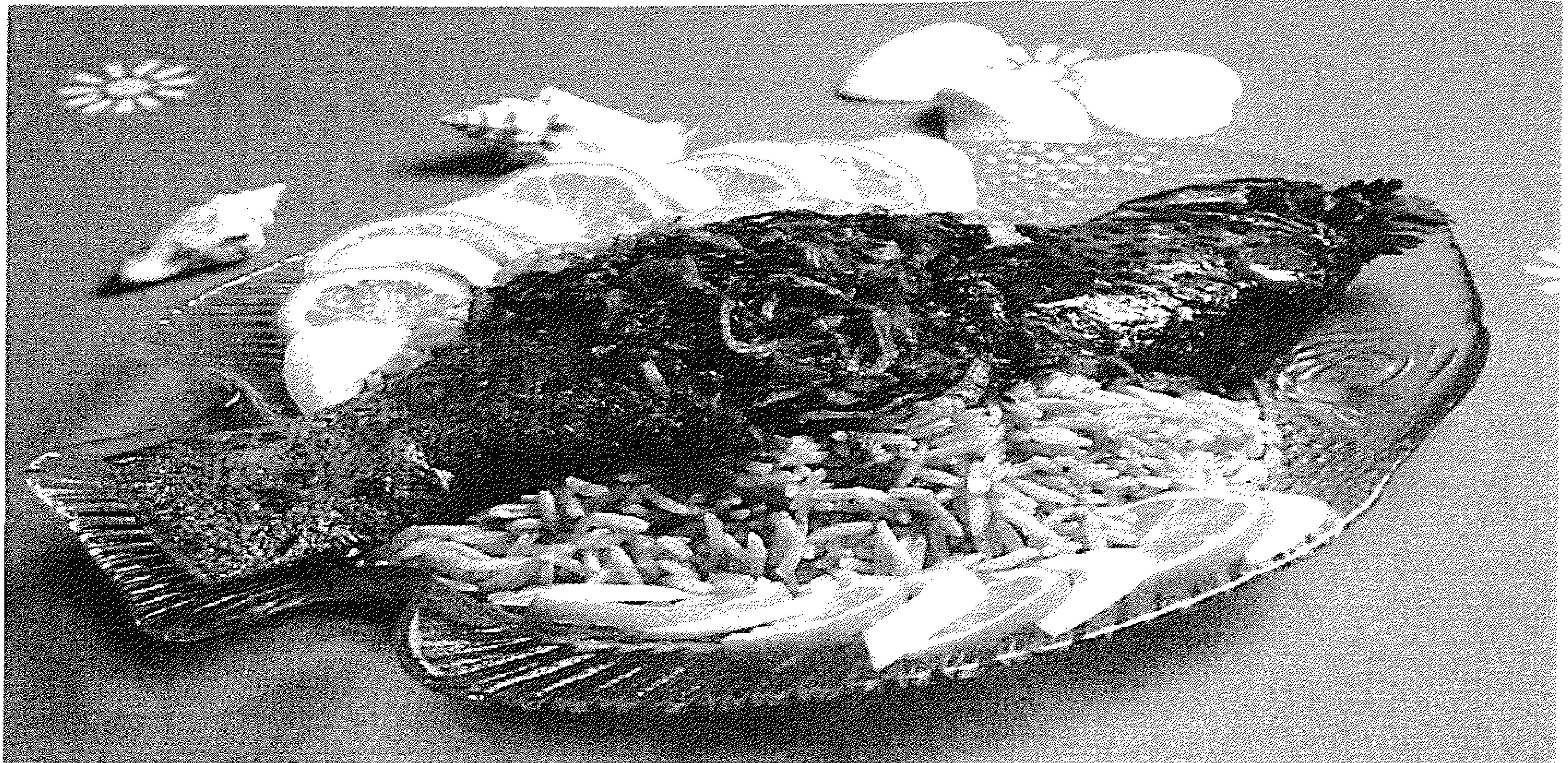
6 - Heat the fat. Add to the rice, turn off the flame and keep the pan covered for 10 minutes. Put a suitable plate on the pan, turn the pan over and leave it for sometime. Hold it carefully in order not to let the sayadiah disjoin. If a fish remain in the pan, place it on the face of the plate. Serve sayadiah hot with dregs of sesame oil with parsley salad.

١/٢ ملعقة كمون و١/٢ ملعقة بهار و١/٢ ملعقة ملح ثم يضاف الأرز على السمك ثم يغطى بطبق مفرود بعد ذلك يضاف عليه ٣ أكواب من الماء المغلي بحيث يكون ارتفاع الماء عن سطح الأرز ٢ سم تقريباً.

٤ ـ يمكن إضافة ١ بصلة محمرة مع ١ طماطم صغيرة وتقلب مع البصل ثم يضاف على السمك في القدر ثم يضاف عليه الأرز والماء المغلي.

٥ ـ يوضع القدر على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة ويترك إلى أن ينضج الأرز.

٦ ـ يسخن السمن ثم يضاف على الأرز ويرفع القدر عن النار ويترك مغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يوضع طبق مناسب للقدر ثم يقلب الأرز في الطبق ويترك قليلاً ثم يرفع القدر بحرص حتى لا تتفكك الصيادية وإذا بقي بعض قطع السمك يمكن رفعها بملعقة ووضعها على وجه الطبق ويقدم ساخن مع سلطة الطحينة بالبقدونس.



Sayadiah

«Saudi Arabia & Egypt»

Ingredients:

2 medium fish
2 teaspoon of salt
3 cups of long grain rice
1 teaspoon of mixed spices
3 big onions
1 teaspoon of cumin
1/4 cup of vegetable oil
2 lemons

Preparation:

1 - Wash and cut the fish into 3 - 4 pieces then add the lime juice to them. Crush the garlics with 1 teaspoon salt, 1/2 teaspoon of the cumin and 1/2 teaspoon of the mixed spices. Season the fish by the mixture and leave it for one hour.

2 - Cut the onions into slices, fry them until their color becomes dark brown and put them in the mixer or smash them well. Put them in a pan with 3 1/2 cups of boiled water, 1 teaspoon of salt and the rest of the spices as well as the cumin. Leave them to boil for 10 minutes.

صيّاديّة

«السعودية، مصر»

المقادير:

٢ سمك أي نوع متوسط الحجم
٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ أكواب أرز طويل الحبة
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
٣ حبات بصل كبير الحجم
١ ملعقة صغيرة كمون
١/٤ كوب زيت نباتي
٢ حبة ليمون

طريقة العمل:

١ ـ يغسل السمك جيداً ثم يقطع إلى ٣ أو ٤ قطع ثم يضاف إليه ملعقة ملح و١/٢ ملعقة كمون و١/٢ ملعقة بهار مشكل وعصير الليمون ثم يترك لمدة ساعة.

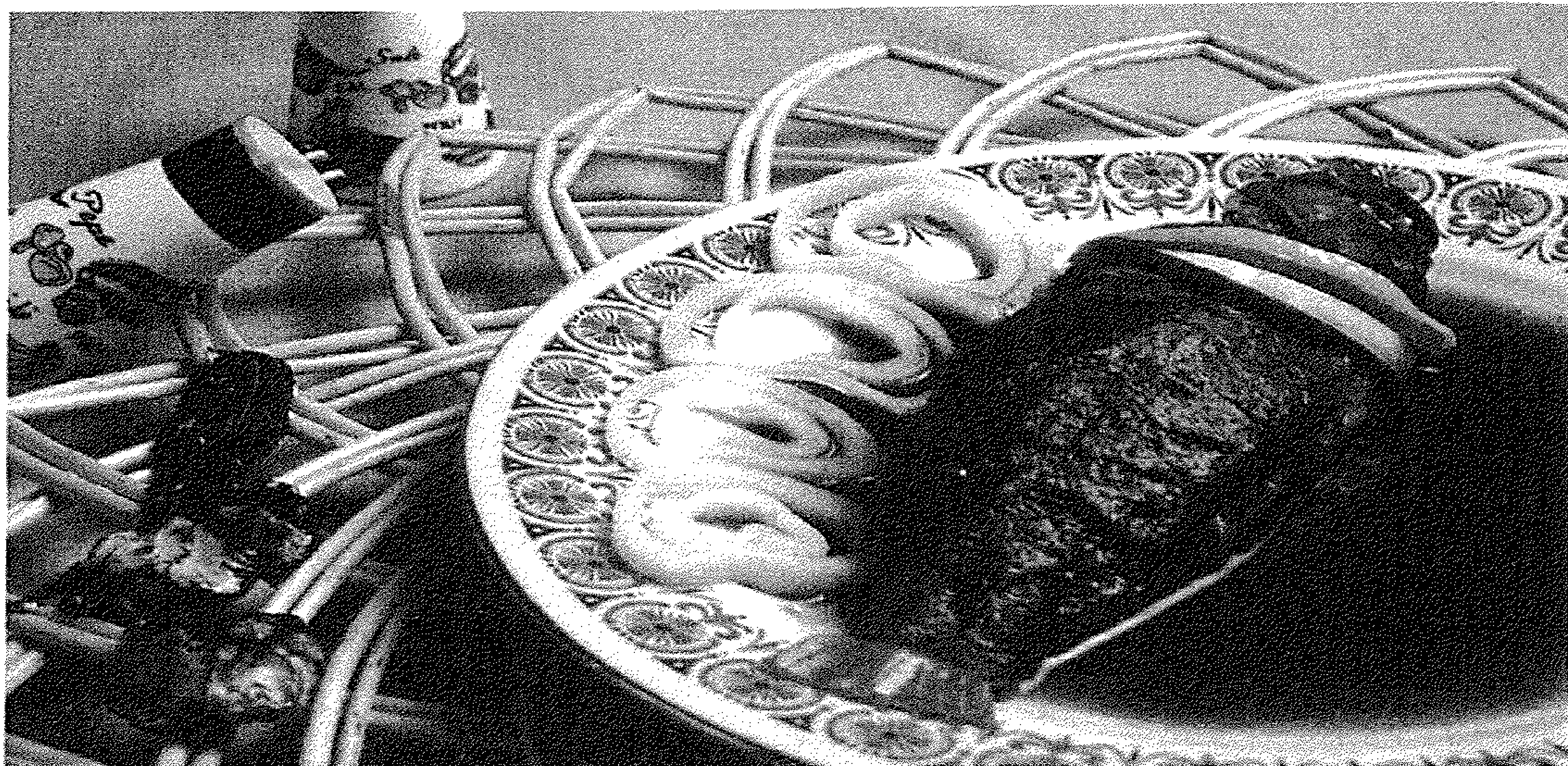
٢ ـ يقطع البصل شرائح ويقلب في الزيت إلى أن يصبح لونه بني ويحرص على أن لا يحترق ثم يوضع في الخلاّط أو يدق جيداً ثم يوضع في مقدار ٣ ١/٢ أكواب من الماء المغلي ويضاف إليه ملعقة من الملح وباقي البهارات والكمون ثم يترك حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق.

3 - Wash the rice, strain it and add it to the onions. The water has to be 3 cm over the rice. Cover the pan, reduce the heat, leave the pan over the flame for 45 minutes then put it away of the flame.

4 - Fry the pieces (both sides) in hot oil. Put them on a blotting paper to absorb the oil. Ladle the rice in the serving plate. Put the pieces on it, garnish it as you want and serve it hot with the tahini salad (use vinegar instead of lemon).

٣ ـ يغسل الأرز ويصفى ثم يضاف إلى البصل بحيث يكون ارتفاع الماء عن سطح الأرز ٣ سم تقريباً أو أقل ثم يغطى القدر وتخفض الحرارة ويترك على النار لمدة ٤٥ دقيقة ثم يرفع القدر عن النار.

٤ ـ تقلى قطع السمك في زيت ساخن وتحمر من الوجهين جيداً ثم توضع على ورق ليتصفى منها الزيت الزائد ثم يغرف الأرز في طبق التقديم ثم توضع قطع السمك فوقه ثم يزين الطبق حسب الرغبة ويقدم ساخناً مع سلطة الطحينة بالخل بدل الليمون.



Fish with Tamarind

«Saudi Arabia»

Ingredients:

- 1 big fish
- 2 cups of strained tamarind
- 2 onions1 teaspoon of cumin
- 1/4 cup of vegetable oil
- 1/2 teaspoon of mixed spices
- 6 cloves of garlic
- 2 teaspoons of salt

Preparation:

1 - Wash and scour the fish by 1 tablespoon of flour to get rid of its smelling. Then strain it. Crush the garlics with 1teaspoon salt, 1/2 teaspoon of the cumin and 1/4 teaspoon of the spices. Season the fish by the mixture from inside and outside.Leave it for 1 hour.

2 - Cut the onions into fine pieces and scour them by a teaspoon of salt. The rest of spices and the cumin. Fill the fish with the mixture and put it in an oven tray.

3 - Pour out the strained tamarind over the fish. Put the tray in the oven for 20 minutes or till it is well done. Serve it hot with white rice.

السمك بالتمر الهندي

«السعودية»

المقادير:

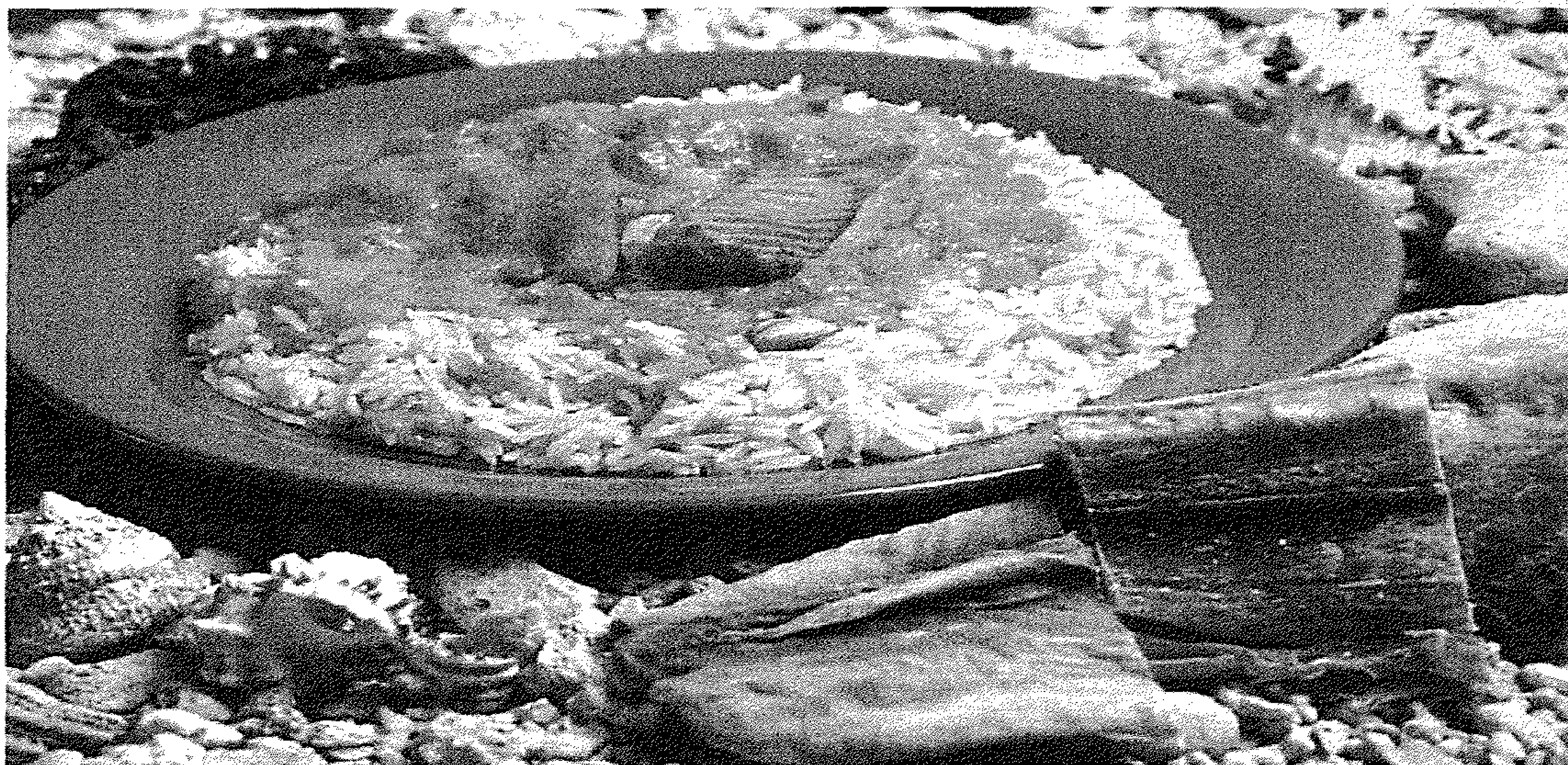
- ١ سمكة كبيرة
- ٢ كوب تمر هندي مصفى (حُمر)
- ٢ بصل
- ١/٤ كوب زيت نباتي
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
- ١ رأس ثوم
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة كمون

طريقة العمل:

١ ـ تغسل السمكة بملعقة من الدقيق لنتخلص من رائحة السمك ثم تشطف بالماء وتترك لتتصفى ثم يدق الثوم مع ملعقة من الملح ونصف كمية الكمون ونصف كمية البهارات وتتبل به السمكة من الداخل والخارج وتترك لمدة ساعة.

٢ ـ يفرم البصل ناعماً ويفرك بملعقة من الملح وباقي البهارات والكمون ثم تحشى به السمكة وتوضع في صينية الفرن.

٣ ـ يسكب التمر الهندي المصفى على السمكة في الصينية ثم توضع في الفرن حتى تنضج لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ثم تقدم ساخنة مع الأرز الأبيض.



Rice with Dried Shark (Lekhem)

«Yemen - Hadramot»

Ingredients:

4 pieces of dried shark

1 teaspoons of salt

3 cups of long grain rice

5 cardamoms

3 tomatoes

1 big onion

2 tablespoons of fat

Preparation:

1 - Soak the pieces of the dried shark in a warm water for 4 hours. Clean it and take out the skin. Put the pieces in a pan and add to them a sufficient quantity of water. Leave them to boil for 10 minutes then strain them.

2 - Cut the onion into fine pieces, fry it with fat till it whiters and add the pieces to it. Cut the tomatoes into small pieces or mix them in the mixer then add them to the pieces of the dried shark with the cardamom. Let the flame be calm.

3 - Wash, strain and add the rice to the pieces with a sufficient quantity of boiled water that its level has to be 2 cm. over

الأرز باللخم (سمك قرش مجفف)

«اليمن ـــ حضرموت»

المقادير:

٤ قطع من اللخم

١ ملعقة صغيرة ملح

٣ أكواب أرز طويل الحبة

٥ حبات هيل

٣ حبات طماطم

١ بصلة كبيرة

٢ ملاعق كبيرة سمن

طريقة العمل:

١ ـ تنقع قطع اللخم في ماء دافىء لمدة ٤ ساعات تقريباً، ثم ينظف وينز ع الجلد ويوضع في قدر ويضاف إليه مقدار من الماء ثم تترك حتى تغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يرفع القدر عن النار ويصفى اللخم.

٢ ـ يفرم البصل ناعماً ويقلب بالسمن حتى يذبل ثم تضاف إليه قطع اللخم ويقلب، ثم يقطع الطماطم إلى قطع صغيرة أو يخلط بالخلاط ثم يضاف إلى القدر مع الهيل ويترك قليلاً على نار هادئة.

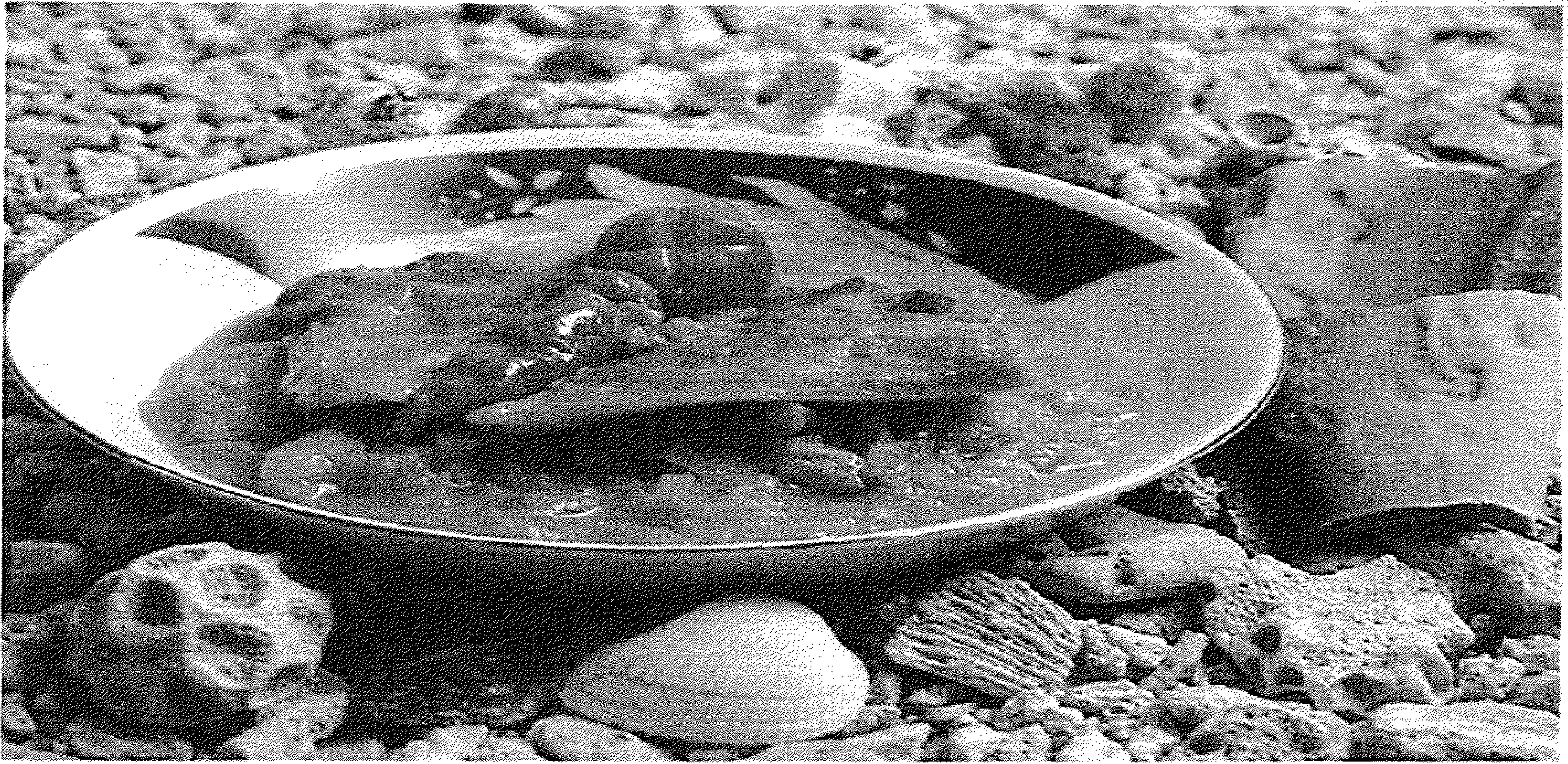
٣ ـ يضاف الأرز مغسول ومصفى، ثم يضاف إليه مقدار من الماء المغلي بحيث يكون ارتفاع الماء على سطح الأرز ٢سم مع ملاحظة طعم الملح في الأرز

the rice. You have to taste the water before you add more salt because the dried pieces of the shark are already salted. So, this depends on your taste. Leave the pan over a calm flame till the rice is well done.

4 - You can add 2 green hot peppers to the rice without cutting them. Ladle the rice with the pieces of the shark in the serving dish.

قبل إضافة الملح لأن اللخم مالح فإذا احتاج يمكن إضافة القليل أو حسب الذوق، يترك القدر على نار هادئة إلى أن ينضج الأرز.

٤ ـ يمكن إضافة ٢ فلفل أخضر حار مع الأرز بدون تقطيع، ثم يغرف في طبق التقديم.



Dried Shark (Metfi Lekhem)

«Yemen - Hadramot»

Ingredients:

4 pieces of dried shark
3 big tomatoes
1/2 teaspoon of Curry
3 cloves of garlic
1 green hot pepper
1 big onion
3 tablespoons of fat
1 teaspoon of salt

Preparation:

1 - Soak the pieces of the dried shark in a warm water for 4 hours. Clean it and take out the skin.. Cut the onion into small pieces, fry it by oil, crush garlics and add them to the onion then the pieces of the dry shark and the green hot pepper (you may cut it or not). Stir the all well.

2 - Cut the tomatoes into small pieces or mix them in the mixer then add them to the pieces of the dried shark with the Curry.You may add more salt (as desiered). Leave the all over a calm flame till they are well done. Ladle them in the serving plate.

مطفي باللخم

«اليمن ـ حضرموت»

المقادير:

٤ قطع لخم
٣ حبات طماطم كبيرة
٢/١ ملعقة صغيرة كاري
٣ فصوص ثوم
١ فلفل أخضر حار
١ بصلة كبيرة
٣ ملاعق كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ ينقع اللخم في ماء دافيء لمدة ٤ ساعات تقريباً ثم ينزع الجلد وينظف، ثم يفرم البصل ناعماً ويقلب بالزيت، يدق الثوم ويضاف إلى البصل ثم يضاف اللخم والفلفل الحار حيث يمكن تقطيعه أو يوضع كما هو ويقلب الجميع.

٢ ـ يقطع الطماطم أو يخلط بالخلاط ويضاف إلى اللخم، يضاف الكاري على اللخم ويمكن زيادة الملح حسب الذوق ثم يترك على نار هادئة إلى أن ينضج ثم يغرف في طبق التقديم.



Hot Shrimps

«India»

الجمبري الحار

«الهند»

Ingredients:

1/2 kg. of big shrimp
6 bay leaves
4 cloves of garlic
1 teaspoon of cockle (onion seed)
2 teaspoons of vinegar
1/4 teaspoon of curcuma
4 red dry peppers
1 teaspoon of salt
3 tablespoon of oil
1 1/2 teaspoon of hot red pepper

Preparation:

1 - You can buy the shrimps without scales that you will only take the dust - line of their backs. Clean them by a little of flour, wash and strain them.

2 - Add to them the curcuma, the powder of red hot pepper,the salt and the vinegar. Stir the all well.

3 - Heat the oil in a frying pan, hold it off the flame, put the onion seeds (cockles), the crushed garlics,the red hot pepper and the bay leaves in the oil, cover the frying pan for 2 minutes. Put

المقادير:

١/٢ كيلو جمبري كبير
٦ حبات من ورق الغار
٤ فصوص ثوم
١ ملعقة صغيرة حبة سوداء
٢ ملعقة صغيرة خل
١/٤ ملعقة صغيرة كركم
٤ حبات فلفل أحمر مجفف
١ ملعقة صغيرة ملح
٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي
١ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار

طريقة العمل:

١ ـ يمكن شراء الجمبري بدون قشر بحيث ينظف من الظهر فقط بنزع الخيط الترابي ثم ينظف بقليل من الدقيق ثم يشطف بالماء ويصفى.

٢ ـ يضاف الكركم والفلفل الحار البودرة والملح والخل إلى الجمبري ثم يخلط الجميع جيداً.

٣ ـ يسخن الزيت في مقلاة ثم ترفع المقلاة عن النار ثم يوضع فيها حبة البركة والثوم الناعم والفلفل الأحمر الحار وورق الغار وتغطى المقلاة وتترك حتى تبرد لمدة دقيقتين ثم توضع المقلاة مرة أخرى على

it again over a medium heat. Add the shrimps and stir the all from time to time for 10 minutes. Reduce the heat, cover the pan for 5 minutes and finally pour them in the serving dish. Serve it hot with rice and vegetables salad.

نار معتدلة ثم يضاف الجمبري ويقلّب بين الحين والآخر لمدة ١٠دقائق ثم تخفض الحرارة وتغطى المقلاة وتترك لمدة ٥ دقائق ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع الأرز والسلطة الخضراء.

This recipe is recorded on video tape in «The Main Dishes Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأطباق الرئيسية



Robian

«Arabian Gulf Countries»

Ingredients:

1 kg. of shrimp

3 onions (slices)

1 package of chopped coriander

1/2 teaspoon of cinnamon

1/2 teaspoon of nutmeg

1 teaspoon of crushed garlic

1 tablespoon of fresh or dry ginger

1 teaspoon of salt

Preparation:

1 - Clean the shrimps... fry the onions a little with 3 tablespoon ful oil.

2 - Add crushed garlics to the onions, then add the shrimps. Stir the all and leave them over a calm flame for 10 minutes till the shrimps are well done.

3 - Add the salt, the spices, the ginger, the cinnamon, the nutmeg and the green coriander to the shrimps. Stir the all, pour out them in the serving plate, garnish it (as desiered) or by sprinkling white rice on their face. Serve it hot.

روبيان

«الخليج»

المقادير:

١ كيلو روبيان

٣ بصلات شرائح

١ ربطة كزبرة خضراء مفرومة

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ ملعقة صغيرة جوز الطيب

١ ملعقة صغيرة ثوم ناعم

١ ملعقة كبيرة زنجبيل أخضر أو جاف

١ ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ ينظف الروبيان من الظهر ثم ينزع منه الحبل الموجود في ظهره برأس السكينة ثم يغسل جيداً ثم يقلّب البصل في ٣ ملاعق كبيرة من الزيت.

٢ ـ يضاف الثوم الناعم إلى البصل ثم يضاف الروبيان ويقلّب الجميع جيداً ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج الروبيان لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

٣ ـ يضاف الملح والبهارات الناعمة من الزنجبيل والقرفة وجوز الطيب والكزبرة إلى الروبيان ويقلّب الجميع ثم يسكب في طبق ويزين حسب الرغبة أو يزين بالأرز الأبيض على وجهه ثم يقدم ساخناً.

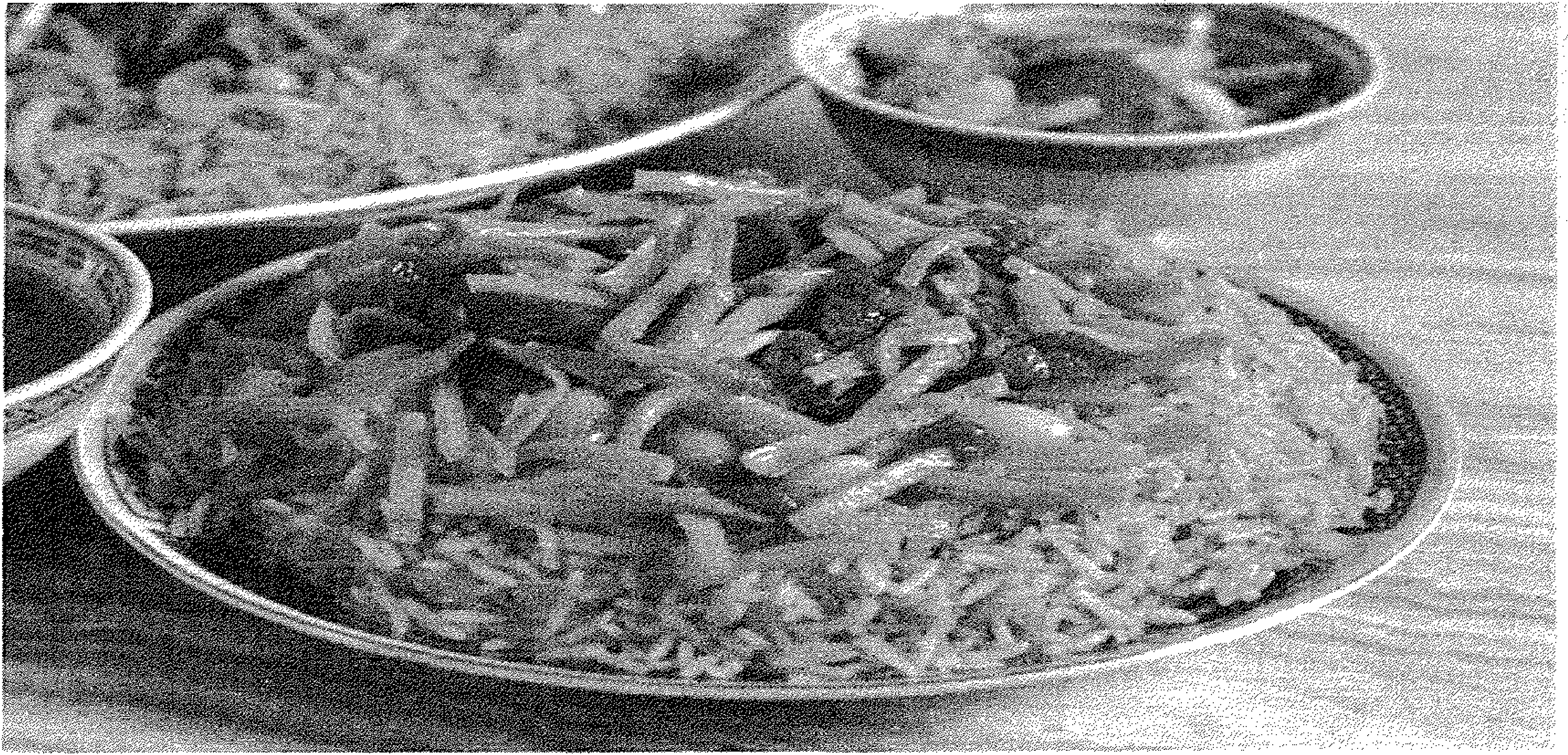


RICE & MACARONI الأرز والمكرونة



The value of nutrition of the rice is that it contains big amount of carbohydrates but a little amount of protein. fat. and others.
Rice does have many kinds which Differ from each other according to its excellency, taste and the way of cooking. The best kind is in which we find the following conditions:
1 - It has to be dry.
2 - It has to be free from defects, pebbles, black seed and others.
3 - It has to be unbroken.
Its colour has to be clear and yellowish a little.
Present rice as an essential dish in the meal.

تنحصر القيمة الغذائية للأرز في احتوائه على كمية كبيرة من المواد الكربوهيدراتية بينما نجده قليل المواد الأخرى من بروتين ودهون وغيرها .
وللأرز أنواع كثيرة تختلف عن بعضها من حيث الجودة والمذاق وطريقة الطهي، وأفضل تلك الأنواع هو ما توفرت فيه هذه الشروط :
١ ـ أن يكون جافاً .
٢ ـ أن يكون خالياً من الشوائب من حصى وحبوب سوداء وغيره .
٣ ـ أن تكون حبة الأرز صحيحة وغير مكسّرة .
٤ ـ أن تكون حبات الأرز صافية اللون مائلة إلى الصفرة قليلاً .
وتقدم أطباق الأرز كطبق رئيسي في الوجبة .



Bokhari Rice

«Turkistan»

Ingredients:

3 cup of long rice

2 tablespoon of tomato paste

1/2 kg. meat with little fat or 1 chicken

1/2 teaspoon of cumin

2 big onions (slices)

1/2 tablespoon of black pepper

3 big carrots cut into small fingers

1big and grated tomato

3 tablespoon of fat

2 pieces of cinnamon

1/4 cup fried raisien

1 tablespoon of salt

1/4 cup of peeled and fried almond

Preparation:

1 - Heat the half of the fat in a pan and fry the carrots till the color becomes yellow. Take them out and put them aside. Use the same fat to fry the onions till the color becomes golden, take them out and put them aside.

2 - Heat the rest of the fat in the pan to fry the meat till its water dries. Add to

الأرز البخاري

«تركستان»

المقادير:

٣ أكواب أرز طويل الحبة

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

١/٢ كيلو لحم مع قليل من الدهن أو دجاجة

١/٢ ملعقة صغيرة كمون

٢ بصلة كبيرة مقطّعة شرائح

١/٢ ملعقة كبيرة فلفل أسود

٣ حبات جزر كبيرة الحجم مقطعة أصابع صغيرة

١ حبة طماطم كبيرة ومبشورة

٣ ملاعق كبيرة سمن

٢ عود قرفة

١/٤ كوب من الزبيب المقلي

١ ملعقة كبيرة ملح

١/٤ كوب من اللوز المسلوق والمقشّر والمقلي

طريقة العمل:

١ ـ يسخن نصف مقدار السمن ثم يضاف الجزر ويقلّب إلى أن يصبح أصفر تقريباً ثم يرفع من السمن جانباً ثم يضاف البصل إلى السمن ويقلّب إلى أن يصبح لونه ذهبي ثم يرفع جانباً.

٢ ـ يسخن باقي السمن في قدر ثم يضاف إليه اللحم ويقلّب إلى أن يجف الماء عنه ويتحمر قليلاً ثم يضاف الكمون والفلفل والقرفة وقليل من الملح.

it the cumin, the black pepper, the cinnamon, and a little of salt.

3 - Add the onions, 2/3 of the carrots and the tomatoes to the meat, stir the all till the tomatoes withers then add 4 cup of boiled water.

4 - A little before the meat is well done, wash the rice and soak it in a boiled water for 10 minutes then strain it.

5 - When the meat is about to be well done,add the rest of the salt (or as desiered). Leave the meat till it is well done.

6 - when the meat is well done, add the rice, the broth has to be 1 cm. above the rice. Leave it over a calm flame for 45 minutes, keep the extra broth to add it to the rice if it needs.

7 - Ladle it in the serving dish, garnish it by the almond, the raisien and the rest of carrots, and serve it with vegetables salad and caynne pepper.

٣ ـ يضاف البصل إلى اللحم و ٢/٣ كمية الجزر ثم تضاف الطماطم ويقلّب الجميع إلى أن يذبل الطماطم ثم يضاف ٤ أكواب من الماء المغلي.

٤ ـ قبل نضج اللحم بقليل يغسل الأرز جيداً ثم ينقع لمدة ١٠ دقائق في ماء مغلي ثم يصفى في مصفاة.

٥ ـ عند قرب نضج اللحم يضاف باقي الملح حسب الذوق ويترك حتى ينضج تماماً.

٦ ـ بعد نضج اللحم يضاف الأرز بحيث يكون ارتفاع المرق أعلى من سطح الأرز ١سم ويحتفظ بالمرق الزائد لإضافته إلى الأرز عند الحاجة ويترك على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة.

٧ ـ يغرف في طبق التقديم ويزين بباقي الجزر واللوز والزبيب ويقدم معه سلطة خضار وشطه.

This recipe is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوَّر ڤيديو في قسم الأرز



Bokhari Rice

«Saudi Arabia, Makkah»

Ingredients:

1 kg. Of meat (pieces with bones)
6 cardamoms
8 medium onions
2 piece of cinnamon
2 cups of tomato juice
2 piece of aromatic root (galingale)
2 tablespoon of tomato paste
1 piece of ginger
1/4 cup of vegetable oil
6 cloves
5 cups of long rice
1 teaspoon of black pepper seeds

Preparation:

1 - Cut the onions into slices, fry them with the oil in a pan. Add the meat and stir it till its water dries. Add the spices, the tomato juice, tomato paste and the water (add more when the meat needs till it is well done).

2 - boil the rice with the salt and 3 tablespoon of oil till it is about to be 3/4 well done. Strain and add it to the meat, the soup should cover 3/4 of the

الأرز البخاري

«السعودية، مكة المكرمة»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال بالعظم
٦ حبات هيل
٨ حبات بصل متوسط الحجم
٢ عود قرفة
٢ كوب عصير طماطم
٢ قطعة من الخولنجان
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١ قطعة زنجبيل
١/٤ كوب زيت نباتي
٦ حبات قرنفل
٥ اكواب أرز حبة طويلة
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل شرائح ثم يقلّب بالزيت ثم تضاف اللحمة وتقلب جيداً إلى أن يجف ماءها ثم تضاف البهارات والصلصة وعصير الطماطم ثم الماء حسب الحاجة إلى أن تنضج اللحمة.

٢ ـ يسلق الأرز مع الملح و ٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي ويترك على النار إلى أن يصبح ٣/٤ نضج ثم يصفى في مصفاة ويضاف الأرز إلى اللحم بحيث يكون الأرز مغطّى بالمرق ٣/٤ الكمية فقط لأننا سنحتاج إلى قليل من الأرز الأبيض للزينة

rice because you will need a little of white rice for garnishing. Leave it over a calm flame for 20 - 30 minutes. Cover the pan well.

3 - Ladle the white rice and put it aside, ladle the rest of rice in a big serveing plate, put the meat and the mixture on the rice. Garnish the plate by the white rice. You may add fried almond and fried raisin on the surface (as desiered).

ويترك على نار هادئة لمدة ٢٠:٣٠ دقيقة ويغطّى بغطاء محكم.

٣ ـ يغرف الأرز الأبيض من الوجه ويوضع جانباً ثم يسكب باقي الأرز في طبق كبير ثم تغرف اللحمة والخلطة بحرص بحيث تكون اللاحمة والخلطة في أعلى الطبق ثم نضيف الأرز الأبيض على الوجه للزينة ويمكن إضافة قليل من اللوز المحمر والزبيب المحمر على الوجه أيضاً حسب الذوق.



Bokhari Rice

«Saudi Arabia, Al-Madenah»

Ingredients:

1 kg. Meat (big pieces)

1 tablespoon of salt

2 big onions (slices)

1 teaspoon of cardamom (seeds)

1 cup of soaked chick pea

2 pieces of cinnamons

1/2 cup of soaked dried carrot «fingers»

1 teaspoon of black prpper (seeds)

1/2 cup of fat or vegetable oil

1 teaspoon of cumin (seeds)

5 cups of long rice

3 cloves (seeds)

5 tablespoon of tomato paste

Preparation:

1 - Boile the chick peas for 1/2 hour. Fry the onions in a pan by the fat till they wither. Add the meat and stir it well, add the soaked carrot to the meat together with the chick peas, the paste, the salt and the spices (after you put them in the special strainer or in a piece of gauze). Add 5 cups of the water, leave the all till the meat is well done.

الأرز البخاري

«السعودية، المدينة المنورة»

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال كبيرة

١ ملعقة كبيرة ملح

٢ بصل كبير شرائح

١ ملعقة صغيرة هيل حب

١ كوب حمص منقوع

٢ عود قرفة

١/٢ كوب جزر مجفف

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب

١/٢ كوب سمن أو زيت نباتي

١ ملعقة صغيرة كمون حب

٥ اكواب أرز طويل الحبة

٣ حبات قرنفل

٥ ملاعق كبيرة صلصة طماطم.

طريقة العمل:

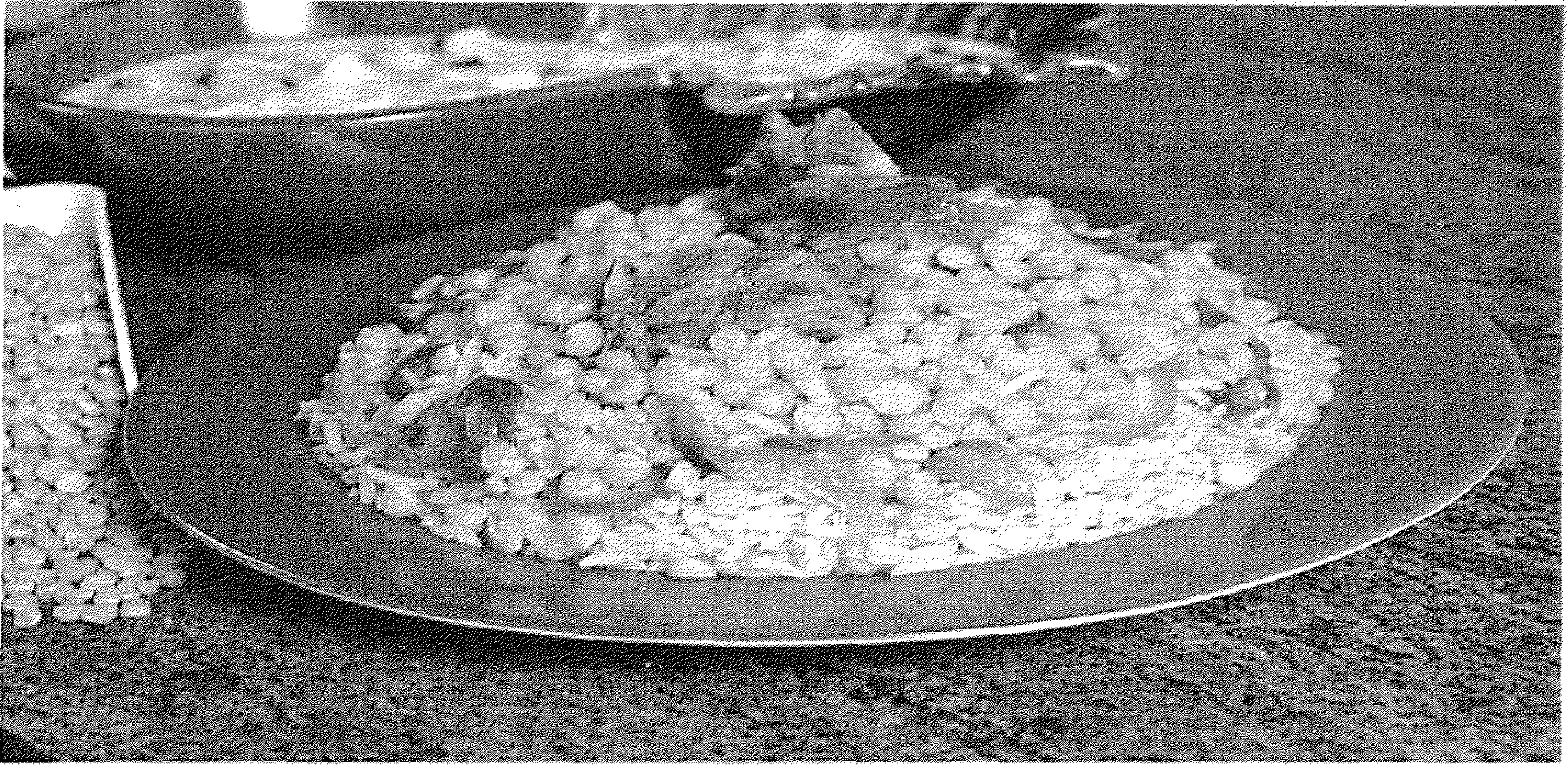
١ ـ يسلق الحمص لمدة ١/٢ ساعة ثم يقلب البصل في السمن إلى أن يذبل قليلاً ثم يُضاف إليه اللحمة وتقلّب جيداً وفي هذه الأثناء ينقع الجزر المجفف لمدة ١٠ دقائق في ماء ساخن ثم يُوضع على اللحمة ويُضاف كذلك الحمص والصلصة والملح والبهارات بعد وضعها في مصفاتها الخاصة أو في قطعة من الشاش ويضاف مقدار ٥ أكواب من الماء الساخن ثم تترك اللحمة لتنضج.

2 - After that, wash and add the rice to the meat, the soup has to be 3 cm over the rice, after 5 minutes reduce the heat till rice is well done, turn off the flame and keep the pan covered for 15 minutes.

3 - Ladle the rice in the serving dish, put the meat and the mixture on the rice. Serve it with the vegetable salad or the dogos salad.

٢ ـ يغسل الأرز ويوضع على اللحمة بعد نضوجها بحيث يكون ارتفاع المرق أعلى من سطح الأرز بـ٣ سم تقريباً ثم تخفض الحرارة بعد وضع الأرز بخمس دقائق إلى أن ينضج. بعدها يرفع القدر عن النار ويترك مغطّى لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

٣ ـ يسكب الأرز في طبق التقديم ثم توضع اللحمة والخلطة على الوجه ويقدم معه سلطة خضار أو سلطة دُقس.



Rice with Chick Peas

«Saudi Arabia, Makkah»

Ingerdients:

- 1 kg. Of meat (pieces)
- 8 medium onions
- 4 cup of long rice
- 1 cup of split gram lentil
- 1/4 cup of vegetable oil
- 1 tablespoon of salt
- 2 junipers
- 1 teaspoon of black pepper (seeds)
- 1 teaspoon of cumin (seeds)
- 6 cardamoms
- 2 pieces of aromatic root (galingale)
- 2 piece of cinnamon

Preparation:

1 - Biol the meat with the spices till it is well done. Meanwhile, soak the rice, the chick peas in a warm water for 40 minutes.

2 - Cut the onions into slices, put them in a pan with the oil, fry them till the color becomes yellow. Add the rice, the chick peas, and the salt, stir them for 3 minutes.

3 - Add the hot broth to the rice then add the meat to it. Cover the pan till the rice is well done, the heat has to be calm. Serve it with tahini with cucumber salad.

الأرز بالحمص

«السعودية، مكة المكرمة»

المقادير:

- ١ كيلو لحم أوصال
- ٨ حبات بصل متوسط الحجم
- ٤ أكواب أرز حبة طويلة
- ١/٤ كوب زيت نباتي
- ٢ قطعة من الشيبة
- ١ ملعقة كبيرة ملح
- ١ كوب حمص أصفر هندي (مدشوش)
- ١ ملعقة صغيرة حبوب الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ٦ حبات هيل
- ٢ قطعة من الخولنجان
- ٢ عود قرفة

طريقة العمل:

١ ـ تسلق اللحمة ثم يضاف إليها البهارات وتترك إلى أن تنضج وأثناء النضج ينقع الأرز والحمص بماء دافيء لمدة ٤٠ دقيقة.

٢ ـ يقطع البصل إلى شرائح ثم يضاف الزيت في قدر ويقلب البصل مع الزيت حتى يصفرّ قليلاً ثم يضاف الأرز والحمص والملح ويقلب الجميع مع البصل لمدة ٣ دقائق.

٣ ـ يضاف مرق اللحم الساخن إلى الأرز ثم يضاف اللحم ويغطى بغطاء محكم ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج الأرز ثم يقدم مع سلطة الطحينة بالخيار.



Zorobian Rice
«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 kg. Of meat (pieces)
6 cardamoms (seeds)
8 big onions
2 pieces of cinnamons
2 cup of yoghurt
6 cloves (seeds)
5 cups of long rice
1 piece of ginger
1/2 teaspoon saffron
2 pieces of aromatic root (galingale)
1 tablespoon of rose water
1 tablespoon of kewra water
1 teaspoon of mixed spices 1/4 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Cut the onions into slices, fry them with the oil in a pan. Add the meat and stir it till its water dries, add the seeds of the spices.

2 - Mix the yoghurt with the mixed spices, 1 tablespoon salt, add it to the meat and 2 cups of boiled water. Leave them till the meat is well done.

الأرز الزُرْبيان
«السعودية»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال
٦ حبات هيل
٨ بصلات كبيرة
٢ عود قرفة
١ علبة لبن زبادي
٦ حبات قرنفل
٥ أكواب أرز حبة طويلة
١ قطعة زنجبيل
ذرة زعفران
٢ قطعة خولنجان
ملعقة صغيرة ماء ورد
١ ملعقة صغيرة ماء كادي
بهار مشكل ناعم ١/٤ كوب زيت نباتي

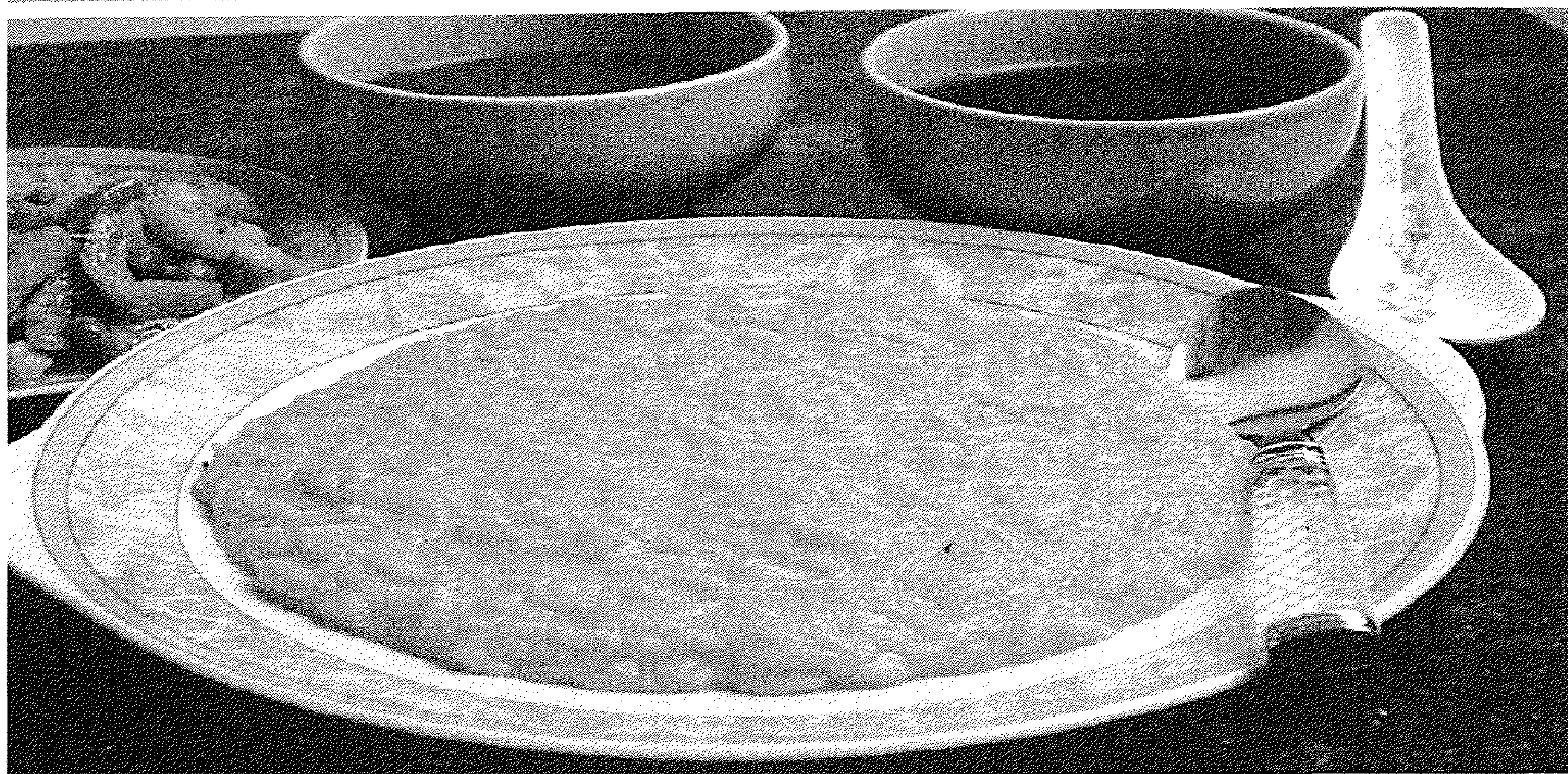
طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل إلى شرائح ثم يقلّب مع الزيت على النار حتى يصبح أصفر اللون بعد ذلك تضاف اللحمة وتقلّب قليلاً ثم تترك إلى أن يجف ماءها ثم تضاف حبوب البهارات.

٢ ـ يخلط اللبن مع البهار الناعم ثم يوضع على اللحمة ثم يضاف مقدار ٢ كوب من الماء المغلي وتترك إلى أن تنضج اللحمة.

3 - Boil the rice with 2 teaspoons of salt and a little of oil for 15:20 minutes. Strain and soak the saffron into the rose water and the kewra water, then add the 3/4 of the rice to the meat, the soup should be on the level rice, add the 1/4 of the rice over it then add the rose and the kewra water with saffron to the surface rice. Cover the pan well and leave it over a calm flame for 20:30 minutes. Stir the rice then ladle it in the serving dish and ladle the meat on it.

٣ ـ يسلق الأرز مع قليل من الزيت وملعقتين من الملح ويترك مدة ١٥:٢٠ دقيقة ثم يصفّى في مصفاة ثم يضاف الأرز إلى القدر بحيث يكون المرق أقل من سطح الأرز بـ٢سم ثم يضاف الزعفران مع ماء الكادي وماء الورد ويسكب على وجه الأرز ثم يغطّى بغطاء محكم ويترك على نار هادئة من ١٥:٣٠ دقيقة، ثم يسكب الأرز بعد تقليبه ثم تسكب اللحمة.



Lentil & Rice (Maadous)

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 cup of long rice	1 teaspoon of salt
4 cups of hot water	1 teaspoon of cumin
2 cups of red lentil	
3 onions (slices)	
1/2 teaspoon of curcuma	
1/4 cup of fat	1 tablespoon of crushed garlic

Preparation:

1 - Wash the lentil and the rice well. Heat the fat in a pan, add the onions, stir them till the color becomes yellow. Add the lentil with rice and stir them for 3 minutes.

2 - Add the curcuma, the cumin, the salt and the hot water to the lentil and the rice, stir and leave them over a calm flame till they are well done. Stir time to time.

3 - Heat a tablespoon of fat or oil, fry the garlics a little, add them to the lentil and the rice, stir them and ladle them in the serving plate (the Maadus has to be 2 cm height) serve it with tamarind sauce.

أرز وعدس «معدوس»

«السعودية»

المقادير:

١ كوب أرز حبة طويلة	١ ملعقة صغيرة ملح
٤ أكواب ماء ساخن	١ ملعقة صغيرة كمون
٢ كوب عدس أحمر	
٣ بصلات شرائح	
٢/١ ملعقة صغيرة كركم	
٤/١ كوب سمن	١ ملعقة كبيرة ثوم ناعم

طريقة العمل:

١ ـ يغسل الأرز والعدس جيداً ثم يسخن السمن في القدر ويوضع البصل ويقلب جيداً إلى أن يصبح أصفر اللون ثم يضاف الأرز والعدس ويقلّب لمدة ٣ دقائق تقريباً.

٢ ـ يضاف الكركم والكمون والملح ثم يضاف إليه الماء الساخن ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج العدس والأرز ثم يقلّب إلى أن ينضج العدس والأرز جيداً.

٣ ـ يسخن مقدار ملعقة سمن أو زيت ويضاف إليه الثوم ويحمّر تحمير خفيف ثم يضاف إلى العدس والأرز ثم يسكب في طبق تقديم مفرود ويكون ارتفاعه ٢سم تقريباً، ويقدم معه سلطة الحمر «التمر هندي».



Lentil & Rice

«Arabian Gulf countries - Baharin»

Ingredients:

1 kg. Of meat or chicken
3 cups of Indian mazza rice or any
1 cup of whole lentil
3 big onions
2 dried lemon
5 cloves of garlic
2 pieces of cinnamons
1/4 cup of peeled almond
2 teaspoons of rose water
1 teaspoon of salt
1/2 teaspoon of cloves
1 teaspoon of saffron
1 teaspoon of turmeric
1 teaspoon of mixed spices
1 teaspoon of cardamom (seeds)
1/4 cup of raisin
1 lemon

Preparation:

1 - Cut the meat or the chicken and fry it till the water dries in a pan. Add to it 4 cups of water, when the water boils add the cloves, the 2 pieces of

أرز وعدس

«الخليج، البحرين»

المقادير:

١ كيلو لحم أو دجاج
٣ أكواب أرز مزة هندي
١ كوب عدس حب
٣ بصلات كبيرة
٢ ليمون مجفف
٥ فصوص ثوم
٢ عود قرفة
١/٤ كوب لوز مقشر
٢ ملعقة صغيرة ماء ورد
١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة قرنفل
١ ملعقة صغيرة زعفران
١ ملعقة صغيرة من العُصفر
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ ملعقة صغيرة هيل حب
١/٤ كوب زبيب
١ ليمون

طريقة العمل:

١ ـ تقطع الدجاجة أو اللحمة وتقلب قليلاً إلى أن يجف الماء الناتج عنها ثم يضاف مقدار ٤ أكواب من الماء تقريباً وبعد أن يغلي الماء يضاف ٢ عود قرفة ٥ حبات من الهيل المهروش ويدق الليمون بعد نزع بذوره مع

cinnamons, 5 cardamoms, and the dried lemons (after you take out their seeds and powder them with turmeric). Cover the pan and reduce the heat.

2 - Boil the lentil for 15 minutes, cut 1 onion into fine pieces, fry it in a pan with 3 tablespoons of oil then add the crushed garlics and mixed spices.

3 - Wash and strain the rice, add it to the onion and stir them, add the lentil and the broth (which should be 4 cm. above them) then reduce the heat.

4 - Before they are completely well cooked, add the rose water to the saffron and spread them on the rice surface by a spoon. Cover the pan, spice the meat or the chicken by a little of crushed garlics, spices then fry it just before you serve the lentil and the rice.

5 - Cut the onions into slices and fry them till the color becomes golden. Fry the raisin and the almond. Ladle the rice in the serving dish. Put the meat or the chicken on the face, garnish it by the fried onions, the raisin and the almonds.

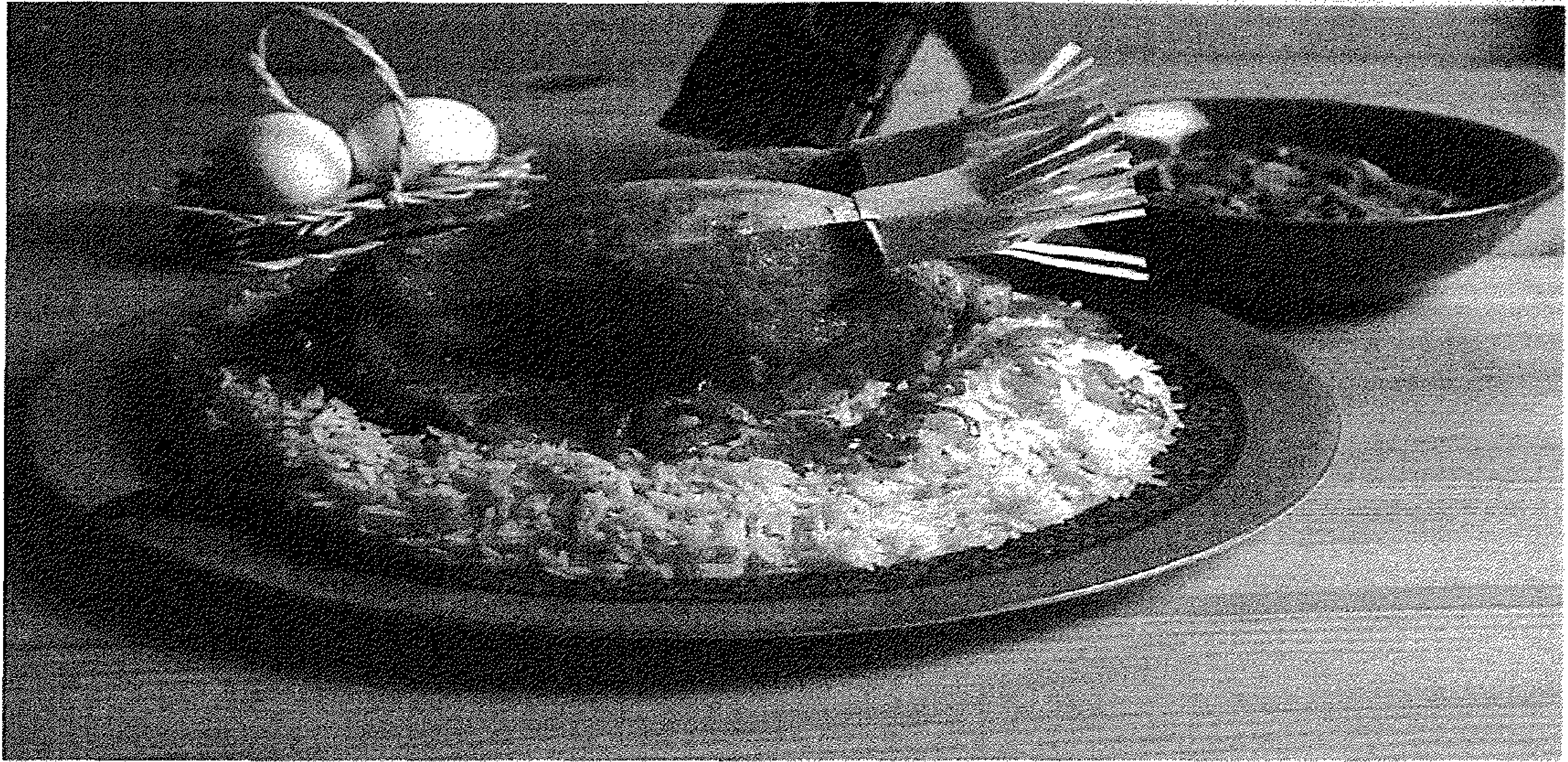
العُصفُر ويضاف أيضاً ثم يغطى القدر وتخفض الحرارة.

٢ ـ يسلق العدس لمدة ١٥ دقيقة ثم تفرم بصلة كبيرة فرماً ناعماً وتقلب في ٣ ملاعق كبيرة من الزيت ثم يضاف إليه الثوم الناعم والبهار المشكل.

٣ ـ يغسل الأرز جيداً ويصفى ثم يضاف إلى البصل ويقلب ويصفى العدس ويضاف أيضاً مع الأرز ويقلب الجميع ثم يضاف مرق اللحم بحيث يغطى الأرز والعدس بالمرق ويزيد ارتفاع المرق عن سطح الأرز ٤ سم تقريباً ثم تخفض الحرارة.

٤ ـ قبل النضج يضاف ماء الورد إلى الزعفران ثم يوزع بالملعقة على وجه الأرز ويغطى القدر ثم تبهر قطع الدجاج أو اللحمة بقليل من الثوم والبهار وعصير الليمون وتترك قليلاً ثم تقلب بالزيت قبل التقديم.

٥ ـ يقطع البصل شرائح ويحمر بالزيت حتى يصبح ذهبي اللون ثم يحمر الزبيب واللوز ثم يغرف الأرز في طبق التقديم ثم توضع قطع الدجاج أو اللحمة ثم يضاف البصل ويزين بالزبيب واللوز.



Marta Rice

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 chicken	4 cardamoms (seeds)
3 onions (slices)	1 piece of mastika
3 cups of long rice	1/4 cup of fat
1 teaspoon of black pepper	1 tablespoon salt

Preparation:

1 - Add 1/2 teaspoon of salt and 1/2 teaspoon of black pepper to the onions. Scour them well, fill the chicken by them and sew it.

2 - Heat the fat in a pan, add to it the cardamom and the mastika, put the chicken in the pan, stir it slowly. Cover the pan and leave it over a calm flame till the colour of the chicken becomes yellow, then add 4 cups of hot water and leave it till it is well done.

3 - Take out the chicken, wash the rice. Add it to the broth and leave it till the rice is well done, on a calm flame.

4 - Redden the chicken in the oven, ladle the rice and put the chicken on it. Present it with yoghurt with cucumber salad or any other kind of salads.

أرز مزته

«السعودية»

المقادير:

١ دجاجة	٤ حبات هيل
٣ بصلات	١ فص مستكة
٣ أكواب أرز طويل الحبة	١/٤ كوب سمن
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود	١ ملعقة كبيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل إلى شرائح ثم يضاف إليه ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح و٢/١ ملعقة فلفل أسود ويفرك البصل جيداً وتحشى الدجاجة بالبصل وتخاط.

٢ ـ يسخن السمن في قدر ثم يضاف إليه الهيل والمستكة ثم توضع الدجاجة ويقلّب الجميع جيداً بهدوء ويغطى القدر ويترك على نار هادئة إلى أن تصبح الدجاجة صفراء اللون ثم يضاف إليها مقدار ٤ أكواب تقريباً من الماء الساخن ثم تترك حتى تنضج.

٣ ـ ترفع الدجاجة من المرق، يغسل الأرز ثم يضاف على المرق بعد تصفيته ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج.

٤ ـ تحمر الدجاجة بالفرن، ثم يغرف الأرز وتوضع فوقه الدجاجة ويقدم معه سلطة اللبن بالخيار أو أي نوع من سلطات الخضار.



Bedfin Rice

«Palestine & Lebanon»

Ingredients:

1 kg. of meat (big pieces)	1 tablespoon of salt
2 onions (chopped)	1 teaspoon of cumin
4 cups of water	1/2 teaspoon of black pepper
20 cloves of garlic (unpeeled)	2 tablespoons of curcuma
5 cups of Egyption rice	1 cup of soaked and boiled chick peas
1/4 cup fat or vegetable oil (as deired)	

Preparation:

1 - stir the meat with the oil in a pan till its water dries. Add the spices and the water to it. Let the flame be high till the water boils, then add the onions and the salt. Reduce the heat and before the meat is completely well done, add the chick peas and the garlics (without peeling them).

2 - Soak the rice for 10 minutes in the water then add it to meat. Increase the heat till the rice absorbs some of the broth, then decrease it and cover the pan for about 1/2 hour till the rice is well done (you can know that by pressing on a rice) turn off the flame and leave the pan covered for 10 minutes.

3 - Ladle the rice and let the meat and the chick peas be on the surface. Serve it with yoghurt.

أرز قدرة «رز بدفين»

«فلسطين، لبنان»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال كبيرة	١ ملعقة كبيرة ملح
٢ بصل مقطّع قطع صغيرة	١ ملعقة صغيرة كمون
٤ أكواب ماء	٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ رأس ثوم مفصص وبقشره	٢ ملعقة كبيرة كركم
٥ أكواب أرز مصري	١ كوب حمص منقوع ومسلوق
٤/١ كوب زيت نباتي أو سمن حسب الرغبة	

طريقة العمل:

١ ـ تقلّب اللحمة بالزيت إلى أن يجف الماء ثم يضاف إليها البهار ثم الماء وتترك على نار حامية حتى تغلي ثم يضاف البصل والملح ثم تخفض الحرارة وقبل أن تنضج اللحمة بقليل يضاف الحمص والثوم بدون تقشير.

٢ ـ ينقع الأرز لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إلى اللحمة بعد ذلك تزاد الحرارة قليلاً إلى أن يتشرب الأرز المرق ويصبح سطح المرق أقل من سطح الأرز بقليل ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر بغطاء محكم ويترك لمدة نصف ساعة تقريباً إلى أن ينضج الأرز، ويمكن معرفة ما إذا نضج الأرز أو لا بالضغط على حبة أرز بالإصبع فإذا لاحظنا أنها نضجت تطفىء النار ويترك القدر مغطى لمدة ١٠ دقائق تقريباً

٣ ـ يسكب الأرز بحيث يكون اللحم والحمص على الوجه ويُقَدَّم مع اللبن الزبادي.



The Soup (El-Fatta)

«Palestine»

Ingredients:

1 kg. of meat (big pieces) or 1 chicken
3 cups of Egyptian rice
1/4 cup of fat or vegetable oil
1 onion
2 lemons
1/4 cup of almond
1 tablespoon of salt
1 teaspoon of black pepper
Nutmeg (as desiered)
2 hot green peppers
1 cloves of garlic
1/4 cup of pinenut
1/2 teaspoon of cinnamon

Ingredients of the pastes:

2 cup of flour
1 cup of simolina
1 1/4 cup of water

Preparation:

1 - You can buy 6 filo pastry or make it at home by mixing the flour with the semolina and the salt. paste them with water till the paste becomes tenacious. Ball it into balls like the size of big lemons. Cover them with fabric or a plastic bag and put them a side.

2 - Put the meat in a pan with 5 cup of

الفـتّـة

«فلسطين»

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال كبيرة أو دجاجة
٣ أكواب أرز مصري
١/٤ كوب سمن أو زيت نباتي
١ بصلة
٢ ليمون
١/٤ كوب لوز محمر
١ ملعقة كبيرة ملح
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
جوزة الطيب حسب الرغبة
٢ فلفل أخضر
١ فص ثوم
١/٤ كوب صنوبر محمر
قليل من القرفة

مقادير الرقاق:

٢ كوب دقيق
١ كوب سميد
١ ١/٤ كوب ماء تقريباً
رشة ملح

طريقة العمل:

١ ـ يخلط الدقيق والسميد ويضاف عليهم الملح ثم يعجن بالماء جيداً بحيث تصبح العجينة متماسكة وتكور إلى كريات كبيرة بحجم الليمون وتغطى بقطعة قماش أو نايلون ثم تترك جانباً.

٢ ـ يوضع اللحم مع ٥ أكواب من الماء ويُوضع على النار حتى يغلي الماء ويرفع الزفر الناتج عن الغليان ثم تضاف إليه بصلة مقطعة إلى أرباع ويضاف الملح، ثم يغطى القدر وتخفض الحرارة.

water. Place it over the flame till the water boils take out the scum. Cut the onion into quadripartites and add it to the broth together with the salt. Cover the pan and reduce the heat.

3 - Stretch the balls and thin each one till it be 2mm. (millimeters) thick. Bake them in the oven and redden them a little. Put them aside, soak the rice for 10 minutes and strain it.

4 - Heat the fat and add the rice, stir it for a while then add 3 cups of the broth (it should be 2 cm. Over the rice). Let the heat be high for 5 minutes then decreased it till the rice is well done.

5 - Add the spices to the meat let it boils for a while, pour out the broth over thin pastes in the big serving dish (the broth has to cover the pastes). Cover the dish for while, spread the rice on the pastes (its height has to be 2 cm.) put the meat on the rice and garnish it by fried almond and pinenut. Crush the green peppers with the garlic, a little of salt, lime juice. finally, serve this salad beside the Fatta in a small bowl.

٣ ـ بعد ذلك تكون العجينة جاهزة للفرد فترق بحيث يكون سمكها ٢ ملم تقريباً ثم تخبز في الفرن وتحمر تحمير خفيف وتترك جانباً إلى حين الغرف، ويمكن أن تكون الرقائق متوفرة في الأسواق ولكنها بالدقيق بدون سميد ويمكن أن تغني عن الرقاق المصنّعة في المنزل فهي ذات طعم جيد.

٤ ـ يسيح السمن أو الزيت ثم يضاف الأرز المغسول ويقلب قليلاً بعد ذلك تضاف إليه ٣ أكواب تقريباً من مرق اللحمة بحيث يكون المرق يرتفع عن سطح الأرز حوالي ٢ سم وتكون الحرارة مرتفعة نسبياً لمدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة إلى أن ينضج الأرز.

٥ ـ تضاف البهارات إلى اللحمة ويترك المرق يغلي قليلاً مع البهار، يوضع ٤ أو ٥ رقائق في صينية التقديم ثم يؤخذ من المرق ويضاف إلى الرقاق في صينية التقديم بحيث يغمر الرقاق بالمرق جيداً ويغطى قليلاً بصينية أخرى ثم يوضع الأرز على الرقاق ويفرد ويكون ارتفاعه ٢ سم تقريباً وتوضع اللحمة على وجه الأرز ويزين باللوز والصنوبر، يدق الفلفل والثوم ثم يضاف الليمون وقليل من الملح ويقدم بجانب الفتّة في زبدية صغيرة.

This recipe is recorded in video tape in the rice section.

مصوّر فيديو في قسم الأرز



The Soup (El-Fatta)

«Egypt»

Ingredients: *Ingredients of the souce:*

1 kg. of meat (pieces)
2 tomatoes
3 cup of Egyptian rice
1 tablespoon of vegetable oil
2 of white bread
1 tablespoon of tomato paste
2 teaspoon of salt
3 cloves of garlic
1/2 teaspoon of black pepper
2 tablespoon of vinegar
3 tablespoon of fat or vegetable oil
1 teaspoon of salt

Preparation:

1 - Boil the meat in a pan with 7 cups of water, 1 teaspoon of salt and 1 teaspoon of black pepper leave the pan over a clam heat till the meat is well done.

2 - Soak the rice for 15 minutes in water. Pour out the oil in a pan and add the rice to it as well as a teaspoon of salt and 3 cups of hot water or the strained broth (it has to be 2cm. Above

الفَتّــة

«مصر»

المقادير: مقادير الصلصة:

١ كيلو لحمة أوصال
٢ حبة طماطم ناضج
٣ أكواب أرز مصري
١ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٢ رغيف بلدي أو شامي
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ فصوص ثوم
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ ملعقة كبيرة خل
٣ ملاعق كبيرة زيت أو سمن
١ ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

١ ــ تسلق اللحمة في ٧ أكواب ماء و١ ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة فلفل أسود وتترك على نار هادئة إلى أن تنضج اللحمة.

٢ ــ ينقع الأرز لمدة ١٥ دقيقة ثم يوضع الزيت في القدر ويضاف إليه الأرز و ١ ملعقة صغيرة ملح ومقدار ٣ أكواب ماء ساخن أو من مرق اللحم المصفى بحيث يكون ارتفاع المرق فوق سطح الأرز ٢سم تقريباً ثم تخفض الحرارة بعد ٥ دقائق ويترك إلى أن ينضج.

the rice). Reduce the heat after 5 minutes and leave the pan till the rice is well done.

3 - Cut the bread into 2x2cm pieces. Put it in the serving tray, pour out over it 2 cups of the broth, spread the rice on the bread and put the meat on the rice. Serve it hot.

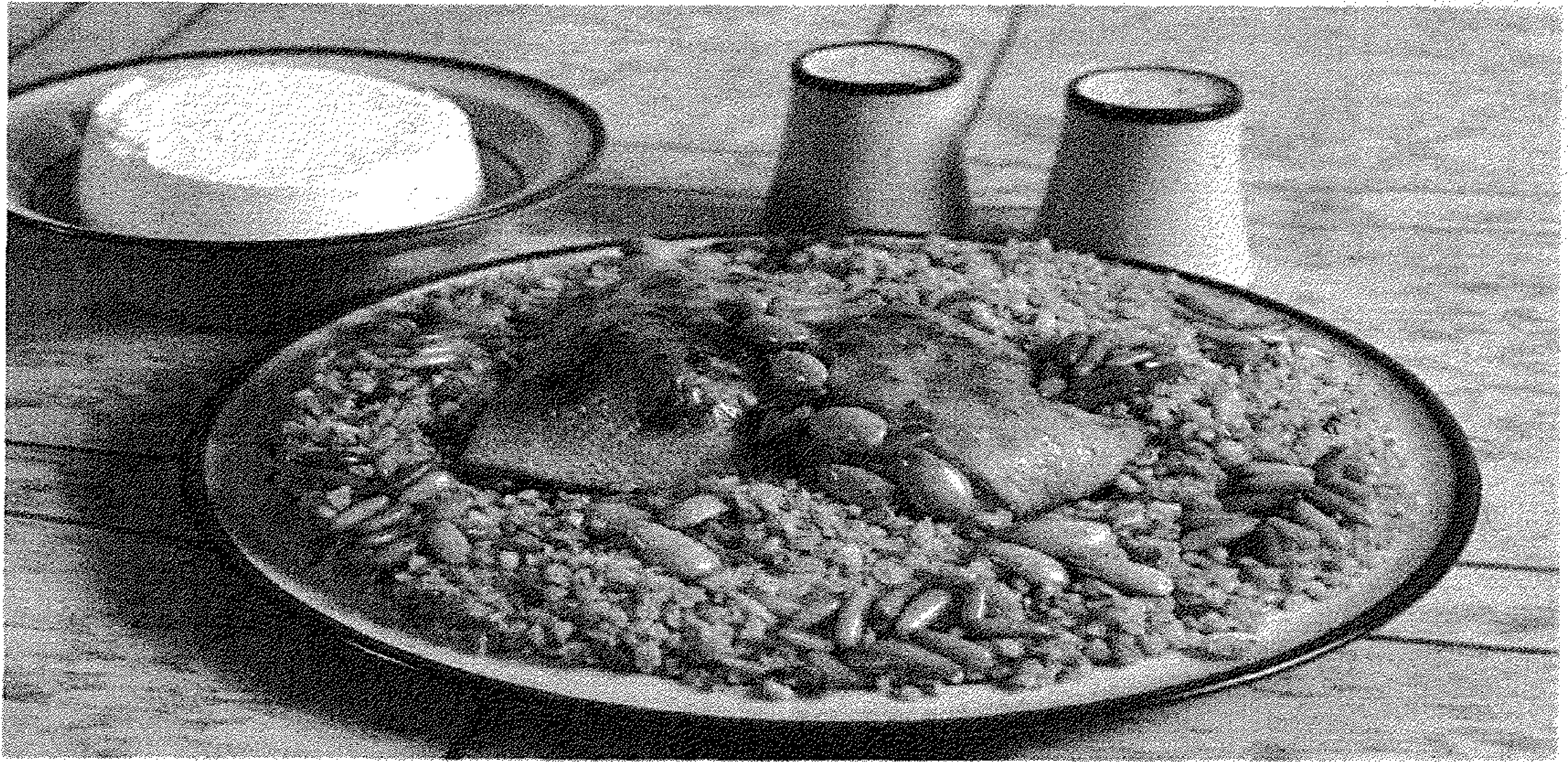
4 You may add 1 cup of yoghurt with 1 teaspoon of crushed garlics and a little of salt before you put the meat. this as desiered.

5 - Serve with it a garlic vinegar salad. That you crush the garlics and fry them by 1 tablespoon of oil. Cut the tomatoes into small pieces and add them to the garlics together with the paste, the vineger, and the salt. Stir for 10 minutes then serve it with the Fatta.

٣ ـ يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ٢سم ويوضع في صينية التقديم ثم يسكب عليه مقدار ٢كوب من مرق اللحم حتى يبلل الخبز جيداً ثم يغرف فوقه الأرز بحيث يغطي الخبز ثم توضع اللحمة على الوجه ويقدم ساخناً.

٤ ـ يمكن إضافة ١ كوب من اللبن الزبادي مع ١ ملعقة ثوم ناعم وقليل من الملح قبل وضع اللحمة ثم توضع اللحمة وذلك حسب الرغبة.

٥ ـ يقدم مع هذا الطبق صلصة بالخل والثوم حيث يدق الثوم ويقلّب بملعقة من الزيت النباتي ثم تقطع حبات الطماطم إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى الثوم مع ١ ملعقة كبيرة صلصة ثم يضاف ٢ ملعقة خل والملح ويقلّب الجميع لمدة ١٠ دقائق تقريباً.



Mansaf of Husked Soft Grain

«Jordan»

Ingredients:

1 chicken (four pieces)	1 teaspoon salt
3 cups of husked soft grain	1/2 teaspoon of cinnamons
1 big onion	1/2 teaspoon of black pepper
3 tablespoons of butter or fat	1/2 teaspoon of cardamom
The peel of a small lemon	1/2 cup of fried pinenut
1/2 cup of fried almond	

Preparation:

1 - Boil the chicken, cut the onion into quadripartites and add it to the chicken with the lemons' peel, a little of black pepper and salt.

2 - After you have taken out the pebbles from the husked soft grain, wash and strain it. Heat the fat in a pan and add to it the husked soft grain, the cardamom and the cinnamon.

3 - Take out the chicken when it is well done. Add the broth to the husked soft grain till it covers the surface only. Reduce the heat after 5 minutes. You will have to notice it from time to time because if it has not cooked well yet, add a little of the broth each time till it is well done. Ladle it in a big dish, fry the chicken and put it on the husked soft grain. Garnish it by the almond and the pinenut. serve it hot with yoghurt or yoghurt cucumber salad.

مَنسف الفريكة

«الأردن»

المقادير:

١ دجاجة مقطعة أرباع	١ ملعقة صغيرة ملح
٣ أكواب فريكة	١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
١ بصلة كبيرة	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٣ ملاعق زبدة أو سمن نوع جيد	١/٢ ملعقة صغيرة هيل
قشرة ليمونة صغيرة	١/٢ كوب صنوبر محمر
١/٢ كوب لوز محمر	

طريقة العمل:

١ ـ يسلق الدجاج ويضاف إليه البصل مقطّع إلى أرباع وقليل من الفلفل الأسود وقشرة الليمون والملح.

٢ ـ بعد تنقية الفريكة من الحصى الصغير والشوائب الأخرى يغسل ويصفّى في مصفاة، يسخّن السمن في قدر ويضاف إليه الفريكة ثم القرفة والهيل.

٣ ـ يرفع الدجاج بعد النضج ثم يضاف من المرق على الفريكة بحيث يغطّي السطح فقط وتكون الحرارة مرتفعة لمدة ٥ دقائق بعد ذلك تخفّض الحرارة، ويجب ملاحظتها من حين إلى آخر فإذا لم تنضج يمكن إضافة قليل من المرق من حين لآخر إلى أن ينضج الفريك ثم يسكب في طبق كبير ويوضع الدجاج المحمر على الوجه ثم يزين باللوز والصنوبر ويقدم ساخناً مع سلطة اللبن بالخيار أو اللبن الزبادي.



Mansaf with Meat

«Jordan»

Ingredients:

1 kg. Of meat (pieces)

2:3 pieces of Jameed

3 cups of Egyptian rice

1/4 cup of pinenut

4 loaves of sheets - iron - bread

2 tablespoon of demostic fat

1 tablespoon of salt for rice

1/4 teaspoon of saffron or 1/2 teaspoon of turmeric

Preparation:

1 - Break the jameeds and soak them in 3 cups of water since the night. Put the meat in a pan and stir it until its water dries, then add 3 cups of water and leave it till it boils for 10 minutes. Take the meat out, strain the broth to get rid of the scum and put the meat with the broth again over a medium heat. Mix the jameeds in the mixer, strain them. Add the jameed to the meat and add salt as desiered though the jameed is already salted. Reduce the heat till the meat is well done.

المنسف باللحم

«الأردن»

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال

٣ قطع جميد

٣ أكواب أرز مصري

١/٤ كوب لوز

١/٤ كوب صنوبر

١ ملعقة كبيرة ملح للأرز

٤ رغيف خبز الصاج «خبز عربي»

٢ ملعقة كبيرة سمن بلدي

١/٤ ملعقة صغيرة زعفران أو ١/٢ ملعقة عُصفُر

طريقة العمل:

١ ـ يكسر الجميد وينقع بمقدار ٣ أكواب ماء من الليل، تقلب اللحمة على النار حتى يجف ماؤها ثم يضاف مقدار ٣ أكواب ماء وتترك حتى تغلي لمدة ١٠ دقائق ـ ثم ترفع اللحمة من المرق ويصفى المرق ويعاد وضعه مع اللحمة على نار معتدلة وذلك حتى نتخلص من الشوائب الناتجة عن غليان اللحم ثم يضرب الجميد المنقوع في الخلاّط ويصفى بمصفاة ناعمة ثم يضاف إلى اللحم ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويمكن إضافة ملح حسب الرغبة علماً بأن الجميد مالح.

2 - Put 3 cups of boiled water in a pan with 1 teaspoon of the salt, the saffron, or turmeric and the rice. The water has to be 2 cm. Above the rice. Reduce the heat.

3 - After the rice is well done, heat the fat and pour it out over the rice then cover the pan for a while. Incline the sheets - iron - bread to be like triangles and arrange them in the serving tray (the angels have to be in the middle of the tray). Inclined the final sheet - iron - bread like a square and place it on the others in the middle (raise its center a little so as the rice would be high in the middle).

4 - Ladle the rice, put it on the bread, put the meat on the rice, pour out some broth over the rice, pour the rest of the broth in a deep dish beside the rice and the meat. Garnish the rice by the almond, and the pine nut serve it hot.

This recipe is recorded on video tape in «The rice section».

٢ ـ يوضع مقدار ٣ أكواب ماء مغلي في قدر مع ملعقة ملح ثم يضاف الزعفران أو العصفر بعد ذلك يضاف إليه الأرز بحيث يكون الماء مرتفعاً عن الأرز ٢ سم ثم تخفض الحرارة.

٣ ـ بعد نضوج الأرز يسخن السمن ثم يسكب على الأرز ويغطى القدر قليلاً ثم يطوى الخبز الصاج على شكل مثلثات ويرص في الصينية بحيث تكون الزاوية الصغيرة في وسط الصينية ويطوى واحد على شكل مربع ويوضع في المنتصف ويكون منتفخ قليلاً حتى يكون شكل الأرز فوقه مرتفع من الوسط.

٤ ـ يغرف الأرز على الخبز ويوضع اللحم فوق الأرز ثم يصب قليلاً من المرق فوق اللحم والأرز ويوضع باقي المقدار في طبق عميق بجانب الأرز ثم يزين الأرز بالصنوبر واللوز ويقدم ساخناً.

مُصوَّر فيديو في قسم الأرز



Peas with Rice

«Syria & Lebanon»

Ingredients:

1/2 kg. Of mincemeat
1/4 cup of pinenut (for garnishing)
1/2 cup of boiled pea
1 teaspoon of salt
4 carrots
1 teaspoon of mixed spices
2 onions
1/4 cup of vegetable oil or butter
3 cups of long rice or Egyptian rice (as desired)

Preparation:

1 - Cut the onion into fine pieces, heat the oil in a pan and fry them a little then add the mincemeat and stir them well a little. Before the mincemeat is well done, peel the carrots and cut them into small quadripartites. Add them to the mincemeat together with the peas, the salt and the spices. Stir the all well.

2 - Boil the rice with a little of salt and oil. A little before it is well done, strain it (keep the water). Add it to the mincemeat with a little of the rice's boiled water (don't mix them). Cover the

بازلاء بالأرز

«سوريا، لبنان»

المقادير:

٢/١ كيلو لحمة مفرومة
٤/١ كوب صنوبر للزينة
٢/١ كوب بازلاء مسلوقة
١ ملعقة صغيرة ملح
٤ حبات جزر
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
بصلتان
٤/١ كوب زيت نباتي أو زبدة
٣ أكواب أرز طويل الحبة أو مصري حسب الرغبة

طريقة العمل:

١ ـ يسخن الزيت ثم يضاف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً ويقلب قليلاً ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب الجميع جيداً وقبل النضج بقليل تقشر الجزرات وتقطع مكعبات صغيرة وتضاف إلى اللحم ثم تضاف البازلاء ثم الملح والبهار ويقلب الجميع جيداً.

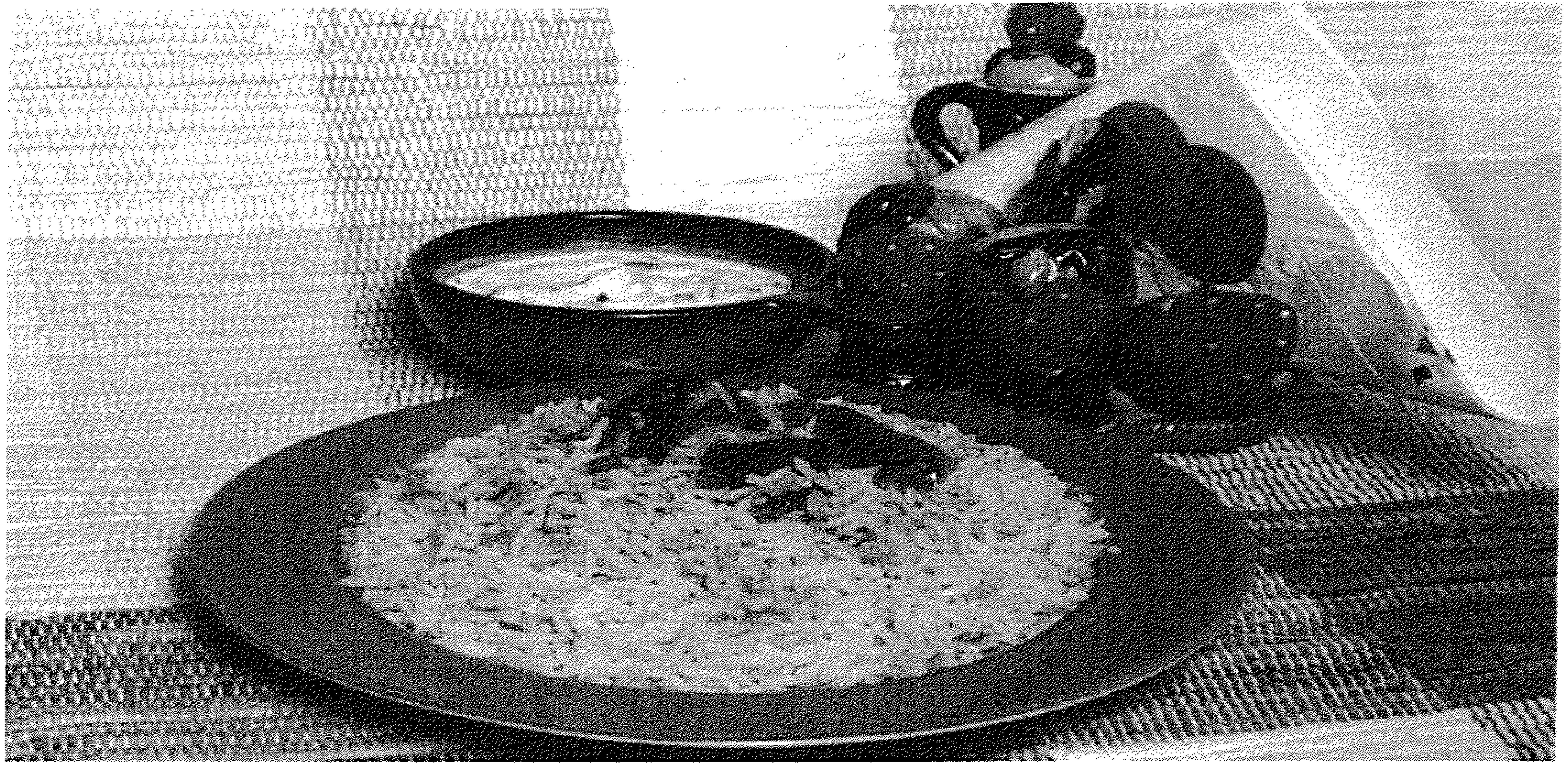
٢ ـ يسلق الأرز بالماء مع قليل من الملح والزيت وقبل النضج بقليل يصفى الأرز بمصفاة ثم يوضع اللحم الناضج في قدر عميق ويضاف فوقه الأرز ثم يضاف قليل من ماء سلق الأرز على وجه الأرز ويغطى القدر مع ملاحظة عدم خلط الأرز

pan and leave it over a calm flame for 15 minutes or till the rice is well done.

3 - Melt a small piece of butter and spread it on the face of the rice then turn off the flame and leave the pan covered for 10 minutes. You either turn over the pan in the serving plate or ladle the rice first then add the mixture of the meat on its face. Garnish it with the fried pinenut.

باللحم ثم يترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن يتم نضج الأرز.

٣ ـ تسيح قطعة صغيرة من الزبدة وتضاف على وجه الأرز ثم يرفع عن النار ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يقلب في طبق دائري أو يسكب الأرز أولاً ثم يوضع باقي الخلطة على الوجه ويزين بالصنوبر المحمر.



Adeni Rice

«Yemen. Hadramut»

Ingredients:

1 kg. Of meat (pieces)
2 teaspoon of salt
3 cups of long rice
5 cardamoms (seeds)
3 onions (slices)
1 teaspoon of mixed spices
2 cups of yoghurt
5 cloves (seeds)
5 cloves of garlic
2 pieces of cinnamons
2 teaspoon saffron

Preparation:

1 - Put the meat in a pan over the flame. Stir it for a while then add the cardamom, the cinnamon, the cloves and 5 cups of water. Leave it till it is 3/4 well done. Boil the rice with 4 cups of the strained broth's meat till it is 3/4 well done.

2 - Scour the onions with 1 teaspoon salt, and fry them till the colour becomes golden. Add 1 tablespoon of crushed garlics, 1 teaspoon of saffron,

أرز عدني

«اليمن، حضرموت»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال
٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ أكواب أرز طويل الحبة
٥ حبات هيل حب
٣ بصلات
١ ملعقة بهار مشكل
٢ كوب لبن زبادي
٥ حبات قرنفل
٥ فصوص ثوم
٢ قطعتان قرفة
٢ ملعقة صغيرة زعفران

طريقة العمل:

١ ـ توضع اللحمة على النار وتقلّب قليلاً ثم يضاف إليها الهيل والقرنفل والقرفة ثم يضاف إليها مقدار ٥ أكواب ماء وتترك حتى تنضج ٣/٤ النضج ثم يسلق الأرز بمرق اللحمة المصفى وبمقدار ٤ أكواب من المرق أو حسب حاجة الأرز حتى ينضج ٣/٤ النضج.

٢ ـ يقطّع البصل شرائح ويفرك بالملح ويحمر حتى يصبح لونه ذهبي ثم يضاف مقدار ملعقة كبيرة من الثوم الناعم ويضاف ملعقة من الملح وملعقة من الزعفران وملعقة بهار مشكل ويخلط الجميع جيداً مع اللبن ثم تدهن اللحمة بخلطة اللبن.

1 teaspoon of mixed spieces, 1 teaspoon of salt and the yoghurt. Stir the meat with this mixture.

3 - Put half of the rice at the bottom of a deep pan then the meat then the fried onions and, finally, the rest of the rice. Melt 1 teaspoon of saffron by a little of water then add it to the face of the rice. Cover the pan well and place it over a calm flame for 15 - 20 minutes.

4 - Stir the rice by a big fork till the rice mixes with the saffron so some of it become white and the other becomes yellow. Ladle the rice in a big plate. put the meat on it and serve the dish hot with yoghurt cucumber salad (or as desiered).

٣ ـ يوضع نصف كمية الأرز في قدر عميق ثم يضاف فوقه كمية اللحمة المخلوطة باللبن ثم يضاف إليه البصل المحمر ثم يضاف باقي الأرز ثم يُدق مقدار ملعقة صغيرة من الزعفران ويذوّب بقليل من الماء ثم يوضع على وجه الأرز ويغطّى القدر بإحكام ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥:٢٠ دقيقة تقريباً.

٤ ـ يقلّب الأرز بشوكة كبيرة حتى يخلط الأرز بالزعفران ويصبح أبيض وأصفر ثم يسكب الأرز بحرص في طبق كبير ثم توضع فوقه اللحمة ويوضع حول اللحمة باقي كمية الأرز ويقدم ساخناً مع سلطة اللبن بالخيار أو حسب الذوق.



The Turned Over Eggplant (Meqluba)

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

3 big eggplants
2 tablespoon salt
3 onions
2 teaspoon mixed spices
1 kg. Of meat (pieces) or chicken
3 cups of Egyptian rice
Frying oil
1 teaspoon curcuma (or as desired)
1/4 cup of fried almond & pinenute

Preparation:

1 - Boil the meat or the chicken till it is well done. Peel and cut the eggplants lengthwise with 2 cm. Thick. Fry them a little, cut the onions into fine pieces and fry them in the same oil. Soak the rice in warm water for 10 minutes then wash and strain it.

2 - Sprinkle some of the rice on the bottom of the pan, arrange the meat or the chicken then the eggplants then the onions on them. Sprinkle 1 teaspoon of salt and 1 teaspoon of spices over the fried eggplants and the onions. Add the

مقلوبة بالباذنجان

«بلاد الشام»

المقادير:

٣ حبات باذنجان كبيرة
٢ ملعقة كبيرة ملح
٣ بصلات
٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ كيلو لحم أوصال أو دجاجة
٣ أكواب أرز مصري
زيت للقلي
١ ملعقة صغيرة كركم حسب الرغبة
١/٤ كوب لوز وصنوبر محمر للزينة

طريقة العمل:

١ ـ يسلق اللحم أو الدجاج إلى أن ينضج ويقشر الباذنجان ويقطع بالطول ويكون سُمُكه ٢سم تقريباً ثم يقلى بالزيت ويحمر تحمير خفيف ثم يقطع البصل ناعماً ويقلى في نفس الزيت ويغسل الأرز ويُصفى.

٢ ـ يرش قليل من الأرز في قاع القدر وترص قطع اللحم أو الدجاج ثم يوضع فوقه الباذنجان المقلي والبصل وترش ملعقة صغيرة من البهارات وملعقة من الملح ثم يوضع الأرز ثم يوضع فوقه طبق مفرود.

rice and put a flat dish on it.

3 - let the broth boil for 5 minutes with 1 teaspoon of spices. Pour it out carefully over the rice till the broth becomes 2 cm. over it. Put the pan of the rice over a middle heat till the broth boil and be equal to the level of the rice. Reduce the heat and leave the pan till the rice is well done. You can know that by pressing on a rice by the spoon. So, if it is well done, no white colour you will find otherwise add more boiled water or broth. Turn off the flame and leave the pan for 15 minutes. Then put a suitable tray on the pan, turn the pan over carefully and hold it off slowly.

4 - Garnish the plate by the fried almond & pinenut, serve it hot with yoghurt or yoghurt & cucumber salad.

٣ ـ يضاف ملعقة صغيرة من البهارات على المرق ويغلي لمدة ٥ دقائق ويترك قليلاً ثم يسكب على قدر الأرز بهدوء وحرص بحيث يكون المرق يغطي الأرز بمقدار ٢سم تقريباً ويوضع القدر على نار متوسطة إلى أن يغلي ويصبح سطح المرق مثل الأرز ثم تخفض الحرارة ويترك إلى أن ينضج ويمكن اختبار نضج الأرز بحيث يضغط بالملعقة على حبات الأرز فإذا انهرست بدون أن يبقى في داخلها حبيبة لم تنضج تكون قد نضجت وإلا يمكن إضافة ماء مغلي أو مرق إذا توفر وتطفىء النار وتترك لمدة ١٥ دقيقة بعدها يوضع على وجه القدر صينية مناسبة للقدر ويقلب بحرص ويرفع القدر بهدوء.

٤ ـ يزين باللوز المحمر والصنوبر ويقدم ساخناً مع اللبن الزبادي أو سلطة اللبن بالخيار.



The Turned Over Calliflower (Meqluba)

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. Of meat (big pieces) or chicken

2 tablespoon salt

2 cauliflowers

1 teaspoon mixed spices

2 fine onions (big)

1 teaspoon cumin

10 cloves of garlic

3 cups of Egyptian rice

1 teaspoon curcuma (or as desired)

Preparation:

1 - Boil the meat in a pan with 5 cups of water and 1 tablespoon salt. Disjoin the flowers of the cauliflowers, clean them, boil them for 15 minutes, fry and strain them by putting them on the plotting paper.

2 - Soak the rice in warm water for 10 minutes then wash and strain it. Sprinkle it on the bottom of the pan, arrange the meat or the chicken then the fried cauliflowers, the onions, the garlic, 1 tablespoon salt. 1/2 teaspoon of spices, and 1/2 teaspoon cumin over the

مقلوبة القرنبيط «الزهرة»

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال كبيرة أو دجاجة

٢ ملعقة صغيرة ملح

٢ رأس قرنبيط (زهرة)

١ ملعقة صغيرة بهار مشكل

٢ بصل كبير مفروم ناعم

١ ملعقة صغيرة كمون

١ رأس ثوم

٣ أكواب أرز مصري

١ ملعقة صغيرة كركم حسب الرغبة

طريقة العمل:

١ ـ تسلق اللحمة مع ٥ أكواب ماء ويضاف إليها ١ ملعقة ملح ثم تفصل زهرات القرنبيط عن بعضها وتنظف من الشوائب ثم تسلق لمدة ١٥ دقيقة وتصفى ثم تقلى بالزيت حتى يصبح لونها ذهبي غامق ثم توضع على ورق ليصفى من الزيت ويقطع البصل ناعم ويقلّب في نفس الزيت ويقشر الثوم ويقلّب كذلك حبات ثم يوضع على ورق ليُصفى من الزيت.

٢ ـ يغسل الأرز ويرش قليلاً من الأرز في قاع القدر ثم ترفع قطع اللحمة المسلوقة وترص في قاع القدر ثم يرص القرنبيط المقلي ثم يضاف البصل والثوم على وجه القرنبيط ثم يرش عليه مقدار ١ ملعقة ملح و١/٢ ملعقة بهار و١/٢ ملعقة كمون ويمكن إضافة ١ ملعقة

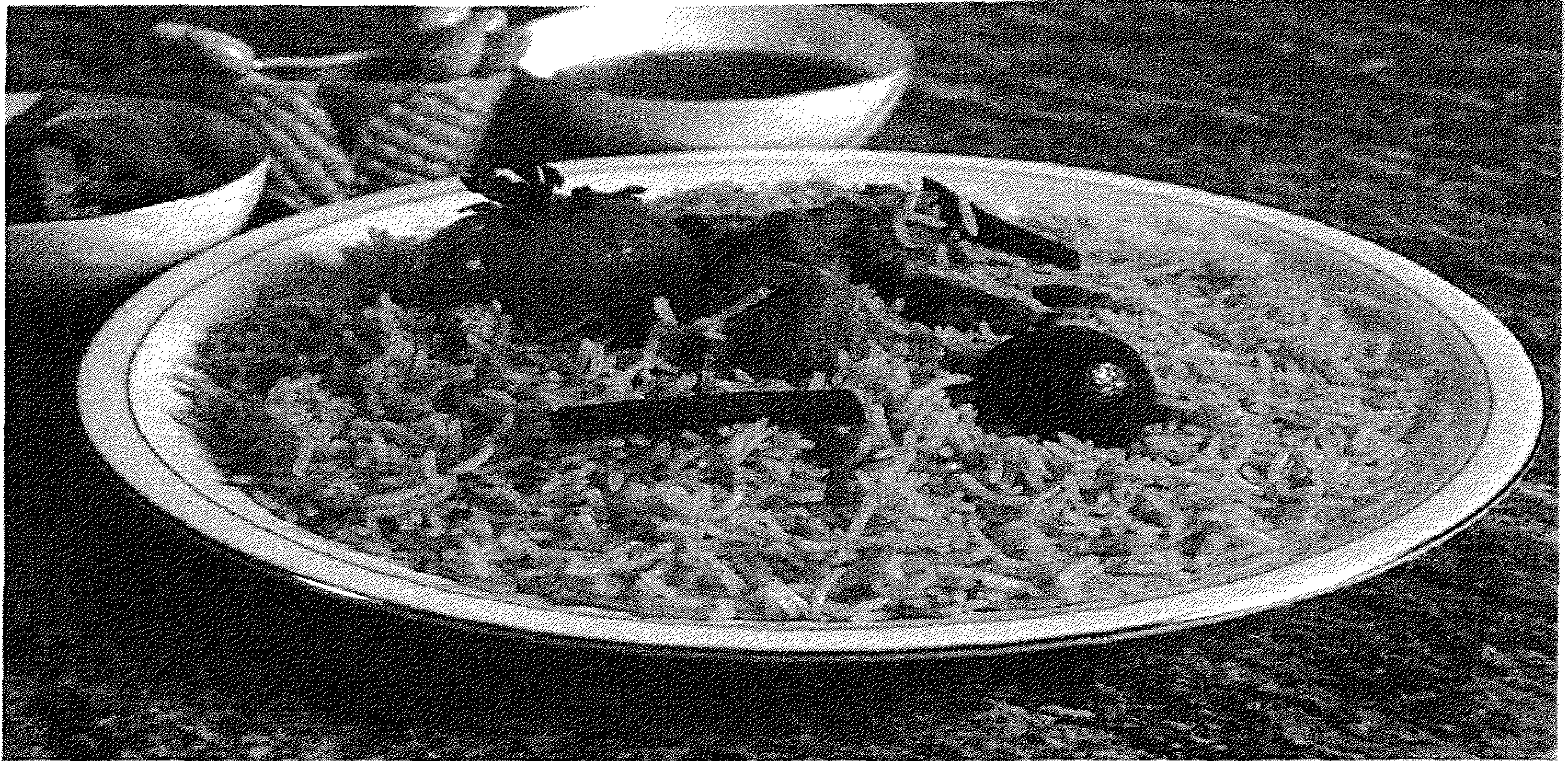
cauliflower. Let the broth boil for 5 minutes with the rest of the spices and 1 teaspoon of curcuma as desired.

3 - Add the rice on the cauliflowers and put a flat dish on them. Pour it out carefully over the rice till the broth becomes 2 cm. Over it put the pan of the rice over a middle heat till the broth boils and be equal to the level of the rice. Reduce the heat and leave the pan till the rice is well done. Turn off the flame and leave the pan for 15 minutes. Then put a suitable tray on the pan, turn the pan over carefully and hold it off slowly. Garnish the plate by the fried almond and pinenut.

Serve hot with yoghurt or yoghurt & cucumber salad.

كركم مع البهار الباقي إلى المرق ويغلي على النار لمدة ٥ دقائق ثم يترك قليلاً.

٣ ـ يوضع مقدار الأرز في القدر على القرنبيط ثم يوضع على وجه الأرز طبق مفرود ثم يصفى المرق بحرص على الأرز على أن يكون ارتفاع المرق أعلى من سطح الأرز ٢ سم تقريباً ثم يوضع على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق تقريبا ثم تخفض الحرارة إلى أن ينضج الأرز ويضاف مقدار كافي من المرق أو ماء مغلي إذا لم ينضج الأرز وذلك حسب الحاجة ثم يرفع عن النار ويترك القدر مغطى لمدة ١٥ دقيقة وتوضع صينية مناسبة للقدر ويقلب بحرص ويرفع القدر بهدوء ثم يزين حسب الرغبة باللوز والصنوبر المحمر ويقدم ساخناً مع سلطة اللبن بالخيار أو اللبن الزبادي.



Al-Mashkhol (Kabsah Rice)

«Arabian Gulf Countries»

Ingredients:

1 kg. Of meat (pieces)	1 kg. Tomato
3 onions	1/4 cup fat or oil
4 cups of long rice	2 pieces of cinnamons
3 dried lemons	7 cardamoms (seeds)
2 tablespoon salt	

Preparation:

1 - Cut the onions into fine pieces, fry them then add the meat and add the tomatoes (which have been mixed in the mixer or cut down into small pieces), to the onions leave them till they boil, then Reduce the heat.

2 - Boil the rice till it is 1/2 well done with 1 tablespoon of salt. Strain it. Alittle before the meat it is well done, add to it 1 tablespoon of salt, the spieces and the dried lemon.

3 - Add the rice to the meat (the broth has to be 3 cm. lower than it because it is already boiled). cover the pan for 40 minutes over a calm flame, Ladle the rice then put the meat and the dried lemons on its surface. serve it hot with doggose salad.

المشخول (الكبسة)

«الخليج»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال	١ كيلو طماطم
٣ بصلات	١/٤ كوب زيت أو سمن
٤ أكواب أرز طويل الحبة	٢ عود قرفة
٣ حبات ليمون مجفف	٧ حبات هيل
٢ ملعقة كبيرة ملح	

طريقة العمل:

١ ـ يفرم البصل فرماً ناعماً ثم يسخن الزيت ويقلّب حتى يذبل ثم تضاف اللحمة وتقلّب جيداً وتخلط الطماطم في الخلاّط ثم تصفى أو تقطّع قطع صغيرة حسب الرغبة وتضاف إلى اللحمة وتترك حتى تغلي على نار معتدلة ثم تخفض الحرارة.

٢ ـ يسلق الأرز نصف سلق مع ملعقة كبيرة من الملح ثم يصفى وتضاف ملعقة كبيرة ملح على اللحمة قبل النضج بقليل ثم تضاق البهارات والليمون المجفف.

٣ ـ يضاف الأرز بحيث يكون ارتفاع المرق أقل من سطح الأرز بـ٣ سم تقريباً لأن الأرز مسلوق ثم يغطى القدر ويترك لمدة ٤٠ دقيقة على نار هادئة ثم يغرف في طبق التقديم ويكون اللحمة والليمون على وجه الطبق ويقدم ساخن مع سلطة الدّقس.



Rice with Fish (Ruz Bel-Samak)

«Iraq»

Ingredients:

2 medium fish
3 cups of Mazza rice or anberbo
2 onions (slices)
1 tomato (small pieces)
3 dried lemons
1 teaspoon cumin
1 tablespoon tomato paste
1/2 package of green coriander (chopped)
1/2 package of dill (chopped)
2 tablespoon salt
1 teaspoon black pepper

Preparation:

1 - Biol the rice in a pan with 4 cups of water, leave it till it is 1/2 well done, and strain it. Cut and season the fish with 1 tablespoon of salt, 1/2 teaspoon of black pepper and 1/2 teaspoon of cumin. Fry them in the oil till it is 1/2 well done.

2 - Fry the onions with 5 tablespoon of oil (by which you fried the fish) till the colour becomes yellow. Add the tomatoes to the onions together with the

مطبق الأرز بالسمك

«العراق»

المقادير:

٢ سمك متوسط الحجم
٣ أكواب أرز هندي مزة أو عنبربو
بصلتان شرائح
١ حبة طماطم مقطعة صغيرة
٣ حبات ليمون بصري مجفف
١ ملعقة صغيرة كمون
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١/٢ حزمة كزبرة خضرة
١/٢ حزمة شبت
٢ ملعقة كبيرة ملح
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة العمل:

١ ـ يسلق الأرز في أربع أكواب ماء ويترك على النار إلى أن ينضج نصف نضوج ثم يصفى، يقطع السمك ويتبل بملعقة من الملح و١/٢ ملعقة فلفل أسود و١/٢ ملعقة كمون ثم يقلى في الزيت إلى أن ينضج نصف نضوج.

٢ ـ يقلب البصل مع ٥ ملاعق من زيت قلي السمك إلى أن يصبح أصفر اللون ثم تضاف الطماطم المقطعة وتقلب مع البصل ثم تضاف

paste. Take out the dried lemons'seeds, crush them and add them to the onions. add to them the rest of the spieces and salt, green coriander and the dill.

3 - Wash and sprinkle little rice on the bottom of a deep pan. Add 1/4 of quantity of the rice to the mixture of the onions then put it in the pan. Arrange the fish on the rice and add the rest of the rice as well as 1/4 cup of boiled water. Leave the pan over a calm flame for 1/2 hour or till the rice is well cooked. Turn over the pan on the serving dish. Serve it with the vegetables salad.

إليهم الصلصة وينزع بذور الليمون ويدق ثم يوضع على البصل أيضاً، ثم يوضع عليهم ملعقة ملح و١/٢ ملعقة فلفل أسود و١/٢ ملعقة كمون وكذلك الشبت والكزبرة المفروم ناعم ويقلب الجميع.

٣ - يرش قليل من الأرز المغسول في قدر عميق نوعاً ما ثم يوضع ١/٤ كمية الأرز على خلطة البصل والطماطم وتوضع في القدر ثم يرص السمك ثم يضاف باقي الأرز بعد السمك ثم يضاف ١/٤ كوب ماء مغلي ثم يترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة أو إلى أن ينضج ثم يقلب في طبق دائري ويقدم معه سلطة الخضار.



Rice Kobah

«Iraq»

Ingredients:

1 1/2 cup of Mazza rice
1 medium potato
1/2 kg. Of mincemeat
2 fine onions (big)
1 teaspoon of turmeric
1 tablespoon of sumac
1/4 cup of pinenut
1 dried lemon
1 tablespoon of salt

Preparation:

1 - Peel and cut the potatoes into cubiforms. Wash and boil the rice with the turmeric, the salt and the potatoes till it is 3/4 well done. Strain it and leave it to cool. Fry the onions a little, add to it the mincemeat, the pinenut, 1 teaspoon of salt,1 tablesppon of sumac and 1 dried lemon (take out its seeds). Stir the all and leave them till the meat is well done. Leave them to cool.

2 - Mince the rice in a special mincer of the paste of mashed meat or you may smash it well. Ball the mixture into balls similar to the size of big lemons. You can wet your hands to ease balling it. Make a hole in each ball by your finger (from one side only). Fill it with the mincemeat, close it well and fry all the balls in light brown. Put them on the blotting paper. Serve them hot.

كبّة بالأرز

«العراق»

المقادير:

٢/١ ١ كوب أرز مزة
١ حبة بطاطس متوسطة
٢/١ كيلو لحمة مفرومة ناعم
٢ بصل مفروم ناعم
١ ملعقة صغيرة بهار أصفر «عُصفُر»
١ ملعقة كبيرة سماق
٤/١ كوب صنوبر
١ ليمون بصري مجفف
١ ملعقة كبيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ تقشر البطاطس وتقطع مكعبات ثم يغسل الأرز ويسلق مع البهار الأصفر والملح والبطاطس إلى أن ينضج ٤/٣ النضج ثم يصفى ويترك ليبرد ثم يفرم البصل ناعماً ويقلب بالزيت ثم تضاف اللحمة المفرومة ويضاف الصنوبر ثم تضاف ملعقة صغيرة من الملح وملعقة كبيرة من السماق وحبة ليمون جاف منزوع البذور ويقلب الجميع جيداً إلى أن تنضج اللحمة وتترك لتبرد.

٢ ـ يوضع الأرز قليلاً قليلاً في ماكينة الكبة أو يدق جيداً ثم تكور إلى كريات بحجم الليمون الكبير وتبلل اليد بقليل من الماء ليسهل العمل ثم تفتح الكرة بالإصبع مثل الكبة وتحشى باللحم المفروم وتغلق وتشكل مثل الكبة ثم تقلى في الزيت الحار وتحمر تحميراً خفيفاً وتوضع على ورق لتصفى من الزيت ثم توضع في طبق التقديم وتزين وتقدم ساخنة مع سلطة الخيار باللبن.



Momawash Rice (Hushed Black Beans with Rice)

«Arabian Gulf Countries»

Ingredients:

1/2 kg. of meat (big pieces) or chicken

2 cups of long rice

1 cup of hashed black bean

1 teaspoon of salt

1 onion

3 tablespoon fat or oil

Preparation:

1 - Soak the hushed black bean in water for 1 hour then strain it, wash the meat and put it in a pan over the flame. cut the onion into quadripartites and add it with the salt to the meat. Leave them till the meat is cooked well.

2 - Heat the fat in a pan and add the rice and the hushed black bean to it then stir them well. Add a sufficient quantity of broth which should be 2 cm above them. Reduce the heat and cover the pan till the rice is well done. Ladle it in the serving dish and put the meat on the face of the rice. Serve it hot.

الأرز المموش

«الخليج»

المقادير:

١/٢ كيلو لحمة أوصال كبيرة أو دجاج

٢ كوب أرز طويل الحبة

١ كوب ماش

١ ملعقة صغيرة ملح

١ بصلة

٣ ملاعق سمن أو زيت

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الماش بالماء لمدة ١ ساعة تقريباً ثم يصفى، تغسل اللحمة وتوضع على النار ثم يضاف إليها البصلة بعد تقطيعها إلى أرباع ويضاف كذلك الملح ثم تترك إلى أن تنضج.

٢ ـ يسخن السمن في قدر ثم يوضع عليه الأرز المغسول ثم يضاف إليه الماش ويقلب جيداً ثم يضاف مقدار كافي من مرق اللحمة بحيث يكون أعلى من سطح الأرز ٢سم ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر ويترك إلى أن ينضج الأرز ثم يسكب في طبق التقديم وتوضع اللحمة على وجه الطبق ويقدم ساخناً.



Rice with Vermicelli

«Iraq»

Ingredients:

1 kg. Of meat (pieces) or chicken
3 cups of Indian rice or any kind
2 cups of vermicelli
3 big onions
2 dried lemon
1/4 cup of fried almond
3 tablespoon of demostic fat
1/2 teaspoon of cardamom
1/2 teaspoon of black pepper
1/2 teaspoon of cumin
1 teaspoon of saffron
1/4 cup of fried raisien
1/4 cup of vegetable oil
1 tablespoon of salt

Preparation:

1 - Put the meat or chicken in a pan and stir it till its water dries. Add 5 cups of water to it and reduce the flame till it is 3/4 well done.

2 - Cut the onions into slices, fry them then add to them the fried almond and raisien. Also, add the spices, the dried

أرز بالشعيرية

«العراق»

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال أو دجاج
٣ أكواب أرز هندي أو أي نوع
٢ كوب شعيرية
١/٤ كوب لوز - محمر
٢ ملاعق كبيرة سمن بلدي
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١/٢ ملعقة صغيرة هيل
٣ بصلات كبيرة
٢ ليمون بصري جاف
١ ملعقة صغيرة زعفران
١/٤ كوب زبيب محمر
١/٤ كوب زيت نباتي
١ ملعقة كبيرة ملح

طريقة العمل:

١ - تقلب اللحمة أو الدجاج إلى أن يجف ماءها ثم يضاف ٥ أكواب من الماء وتخفض الحرارة وتترك إلى أن تنضج ٣/٤ النضج.

٢ - يقطّع البصل شرائح ثم يقلّب بالزيت ثم يضاف الزبيب واللوز المحمرين ثم يضاف البهارات والليمون البصري والملح ويقلّب الجميع جيداً.

lemon and the salt. Stir them well.

3 - Fry the vermicelli in another pan till its colour is golden then add it and the broth to the onions. The mixture should be covered by the broth and absorbs it.

4 - Boil the rice till it is 1/2 well done then add a little of salt to it. Soak the saffron in little amount of warm water. Put half of the rice on the bottom of a deep pan, add the onions and the vermicelli, then the meat, the rest of rice, then spread the rest of the saffron on its face and, finally, add a cup of broth.

5 - Heat the fat well and spread it on the rice. Cover the pan and leave it on low flame for 45 minutes. Serve it hot.

٣ ـ يضغط باليد على الشعيرية ثم تقلب في قدر آخر إلى أن تصبح ذات لون ذهبي غامق ثم يضاف إليها البصل بعد ذلك يضاف إليها من مرق اللحمة بحيث يُغطّى الخليط بالمرق إلى أن يتشرب المرق.

٤ ـ يسلق الأرز نصف نضج ثم يضاف إليه قليل من الملح، بعد ذلك ينقع الزعفران بقليل من الماء الدافيء ثم يؤخذ نصف كمية الأرز ويوضع في قدر عميق ثم يضاف فوقه البصل والشعيرية ثم تضاف اللحمة ونصف كمية الزعفران بحيث توزع على الوجه ثم يضاف باقي الأرز ويوزع كذلك باقي الزعفران على الوجه مع ١ كوب من المرق.

٥ ـ يسخن مقدار ٣ ملاعق من السمن البلدي أو أي سمن جيد ثم يضاف على وجه الأرز ثم يغطى القدر ويوضع على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة، ثم يغرف في طبق التقديم.



Beriani Rice

«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 kg. Of meat (big pieces)
3 onions (slices)
10 cloves of garlic
1 cup of yoghurt
5 cups of long rice
1/2 cup of vegetable oil
2 tablespoon of fat
1 teaspoon of saffron
2 tablespoon of kewra water
2 tablespoon of rose water
2 teaspoon of salt
1 tablespoon of mixed spices
2 pieces of aromatic root (galingale)
1/2 teaspoon of citrate

Preparation:

1 - Fry the onions by the oil till they witer a little, then add the meat and the aromatic root to them. Stir the all well, then add 2 cups of hot water and leave them till the meat is well done and 1/4 of the broth remains.

2 - Crush the garlics with the spices and

الأرز البرياني

«السعودية»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال كبيرة
٣ بصلات شرائح
١ رأس ثوم
١ كوب لبن زبادي
٥ أكواب أرز طويل الحبة
١/٢ كوب زيت نباتي
٢ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة زعفران
٢ ملعقة صغيرة ماء كادي
٢ ملعقة صغيرة ماء ورد
٢ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة بهار مشكل
٢ حبة خولنجان
١/٢ ملعقة صغيرة ملح ليمون

طريقة العمل:

١ ـ يقلب البصل بالزيت إلى أن يذبل قليلاً ثم تضاف إليه اللحمة والخولنجان وتقلّب جيداً ثم يضاف إليها مقدار ٢ كوب من الماء الساخن وتترك إلى أن تنضج بحيث لا يبقى من الماء إلا ١/٤ الكمية.

٢ ـ يدق الثوم مع البهارات وملعقة من الملح ثم يضاف إلى اللبن ويخلط الجميع ثم يضاف ملح الليمون إلى

1 teaspoon of salt. Add the garlics and the citrate to the yoghurt and stir it till the citrate melts. Add the mixture to the meat, leave them over the flame till the meat is well done.

3 - Boil the rice for 15 minutes with 9 cups of water and 1 teaspoon of salt then strain it. Melt the saffron in the rose water and the kewra water, then add 1 teaspoon of it to the meat.

4 - When the broth becomes little, add 1/4 of the rice on the meat (because we don't want the rice to be over cooked).

5 - Spread 1 teaspoon of the saffron on the rice into circles, then add another quantity of the rice then spread 1 teaspoon of the saffron on it and so on till the rice finishes.

6 - Cover the pan and leave it over a calm flame for 45 minutes. Heat the fat, pour it out over the face of the rice. Stir it carefully to mix the white with the yellow rice and ladle it in the serving dish. Serve it with yoghurt cucumber salad.

اللبن ويحرك إلى أن يذوب بعد ذلك يضاف اللبن إلى اللحمة وتترك على النار إلى أن يكتمل نضجها.

٣ ـ يسلق الأرز في ٩ أكواب من الماء وملعقة ملح لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى، يذوب الزعفران بماء الورد وماء الكادي ثم يضاف مقدار ملعقة على وجه اللحمة.

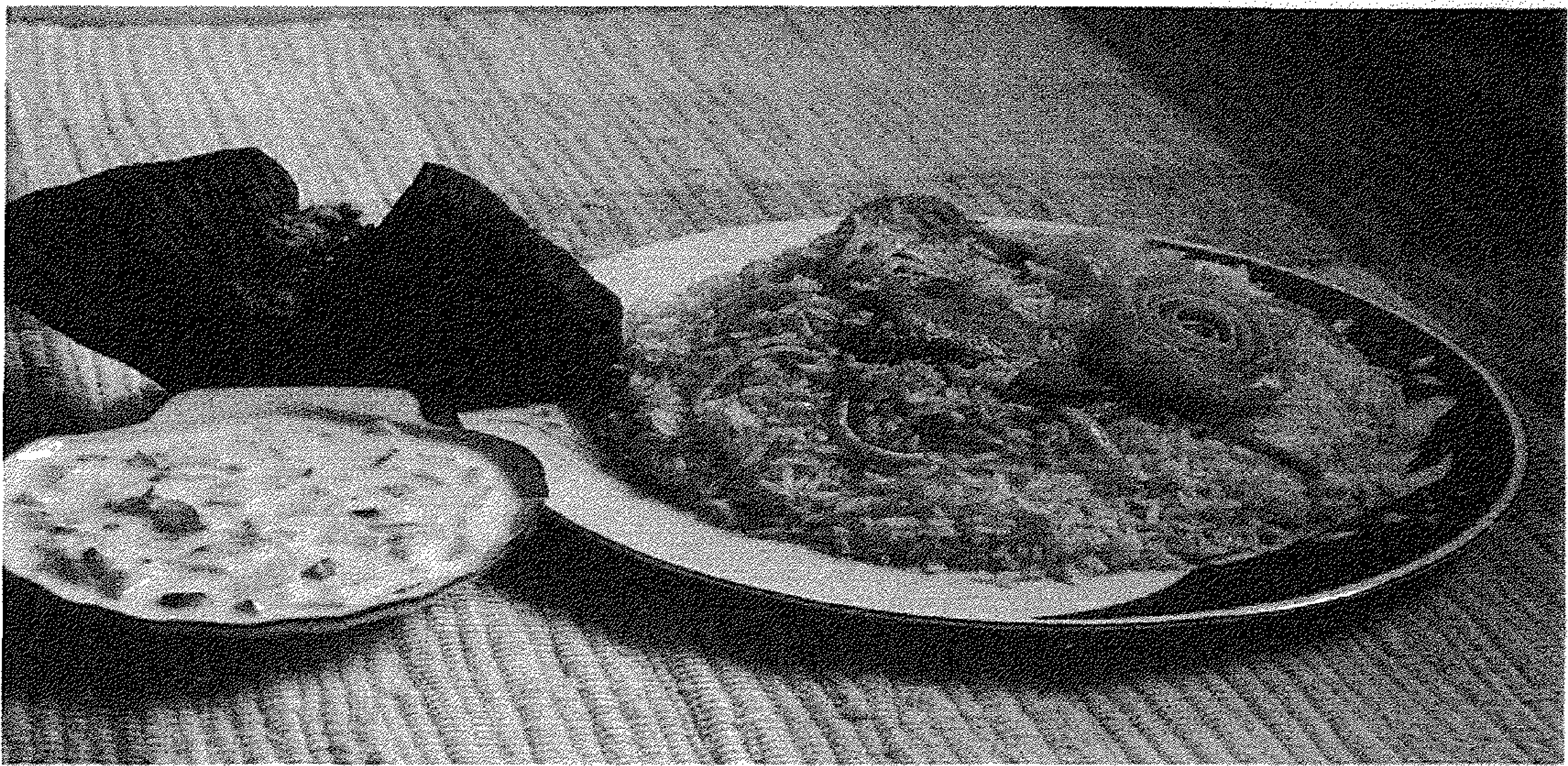
٤ ـ يوضع ١/٤ كمية الأرز فوق اللحمة على أن تكون اللحمة ليس عليها إلا القليل من المرق الممزوج باللبن حتى لا ينضج الأرز زيادة عن النضج المطلوب.

٥ ـ يضاف مقدار ملعقة صغيرة من الزعفران الممزوج مع ماء الورد وماء الكادي على وجه الأرز بشكل دائري ثم يضاف كمية أخرى من الأرز وفوقها ملعقة صغيرة من الزعفران وهكذا إلى أن ينتهي مقدار الأرز.

٦ ـ يغطى القدر ويوضع على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة ثم يسخن السمن ويسكب على وجه الأرز ويحرك بحرص بالشوكة حتى يمتزج الأبيض بالأصفر ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم مع سلطة الخيار باللبن.

This recipe is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأرز



Cabli Rice
«Saudi Arabia & Afganstan»

Ingredients:

1 kg. Of meat (big pieces)
3 onions (slices)
Orange's peel
5 medium potatoes
2 tablespoons tomato paste
5 cups of long rice
4 tablespoons of fat
9 cardamoms (seeds)
9 cloves (seeds)
1 teaspoo of chilli powder (as desired)
1 tablespoon of saffron
2 tablespoons of kewra water
2 tablespoons of rose water
1 teaspoon of citrate
1 teaspoon cumin (seeds)
2 teaspoons of salt
2 pieces of aromatic root (galingale)
4 pieces of cinnamons 1/4 cup of oil
1/2 teaspoon of black pepper (seeds)

Preparation:

1 - Fry the onions by the oil. Add the orange peel (which is cut into small pieces

الأرز الكابلي
«السعودية، أفغانستان»

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال كبيرة
٣ بصلات شرائح
قشر برتقالة
٥ حبات بطاطس متوسطة
٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٥ أكواب أرز طويل الحبة
٤ ملاعق كبيرة سمن
٩ حبات هيل
٩ حبات قرنفل
١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار حسب الرغبة
١ ملعقة كبيرة زعفران
٢ ملعقة كبيرة ماء كادي
٢ ملعقة كبيرة ماء ورد
١ ملعقة صغيرة ملح ليمون
١ ملعقة صغيرة كمون حب
٢ ملعقة صغيرة ملح
٢ حبة خولنجان
٤ أعواد قرفة ١/٤ فنجان من الزيت
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب

طريقة العمل:

١ ـ يُقلب البصل بالزيت ثم يضاف عليه قشر البرتقالة مقطعة قطع صغيرة جداً أو مبشورة ثم تضاف اللحمة

or grated down) to them, then the meat, 2 cups of hot water, the paste and the aromatic root. Put the seeds of spices in the special strain or in a gauze and add them to the meat. They have to be seeds so as the color of the soup will not change. Leave the meat till it is 3/4 well done. Then peel the potatoes and put them with the meat for 10 minutes without cutting them.

2 - Boil the rice for 20 minutes with 7 cups of water, 1 teaspoon of salt and you may add 2 tablespons of vegetable oil, then strain it.

3 - Melt the saffron in the kewra & rose water. Add 1 teaspoon of it to the meat, add 1/4 quantity of the rice then spread 1 teaspoon of saffron into circles on it, then add another quantity of the rice then spread 1 teaspoon of the saffron on it and so on till the rice finishes.

4 - Heat the fat, pour it out over the face of the rice. cover the pan and leave it over a calm flame for 45 minutes. Stir it carefully to mix the white with the yellow rice and ladle it in the serving dish. Put the red rice on the surface of the dish with the meat. This, the dish will contain 3 colours of the rice. serve it with yoghurt cucumber salad.

وتقلب جيداً ثم يسكب عليها ٢كوب من الماء الساخن ثم يضاف الخولنجان وتوضع البهارات الخشنة في قطعة شاش أو في مصفاة خاصة بالبهارات وتوضع مع اللحمة ويجب أن تكون البهارات خشنة حتى لا يتغير لون المرق ثم تضاف الصلصة وتترك إلى أن تنضج ٣/٤ النضج تقشر البطاطس وتوضع بدون تقطيع.

٢ ـ يسلق الأرز مع ٧ أكواب من الماء وملعقة ملح ويمكن إضافة ملعقتين من الزيت النباتي ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى بمصفاة وفي حين سلق الأرز.

٣ ـ يذوب الزعفران في ماء الكادي وماء الورد ثم تضاف منه ملعقة على اللحمة وبنفس طريقة الأرز البرياني يضاف ١/٤ كمية الأرز على اللحمة ثم يوزع فوقه ملعقة صغيرة من الزعفران بشكل دائري ثم يضاف كمية أخرى من الأرز ثم ملعقة صغيرة من الزعفران وهكذا حتى ينتهي مقدار الأرز.

٤ ـ يسخن السمن ثم يضاف على الأرز ويغطَى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة ثم يغرف الأرز في طبق التقديم بعد تحريكه بهدوء حتى يختلط الأرز الأبيض والأصفر أما الأرز الأحمر فيوضع على وجه الطبق مع اللحم فيصبح الطبق بثلاث ألوان من الأرز ويقدم معه سلطة خيار باللبن.

This recipe is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر فيديو في قسم الأرز



Al-Mejaddarah

«Palestine»

Ingredients:

1 cup of whole lentil

2 cups of Egyptian rice

5 cloves of garlic

3 onions (slices)

1/4 cup vegetable oil

1 fine onion

1 teaspoon of salt

1/2 teaspoon of black pepper

1/2 teaspoon of cumin

Preparation:

1 - Biol the lentil. A little before it is well done, add the rice, the salt, the spices, the fine onion, the garlics and the boils water (which has to be 2 cm. above the rice). Reduce the heat when the water is equal the rice till it is well done. Fry the slices of the onions in the oil till the color becomes golden. Take it out and pour the oil on the rice then ladle it and garnish it by fried onions.

2 - Another way to cook Almejddarah is to fry the fine onions a little in the oil, then add the garlics (which has been cut

المجدّرة

«فلسطين»

المقادير:

١ كوب عدس حب

٢ كوب أرز مصرى

٥ فصوص ثوم

٣ بصلات كبيرة شرائح

١/٤ كوب زيت نباتي

١ بصلة مفرومة ناعم جداً

١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

١/٢ ملعقة صغيرة كمون

طريقة العمل:

١ ـ يسلق العدس وقبل النضوج بقليل يضاف إليه الأرز والملح والبهارات والثوم والبصلة الناعمة على أن يكون ارتفاع الماء عن سطح الأرز ٢سم فقط.

٢ ـ وطريقة أخرى للمجدرة بأن تقلّب بصلة صغيرة مفرومة ناعمة بالزيت إلى أن يتحمر تحمير خفيف ثم يضاف الثوم المقطّع أنصاف ثم يضاف العدس المصفّى بعد سلقه ثم يضاف الأرز والبهارات والملح ويقلّب الجميع جيداً.

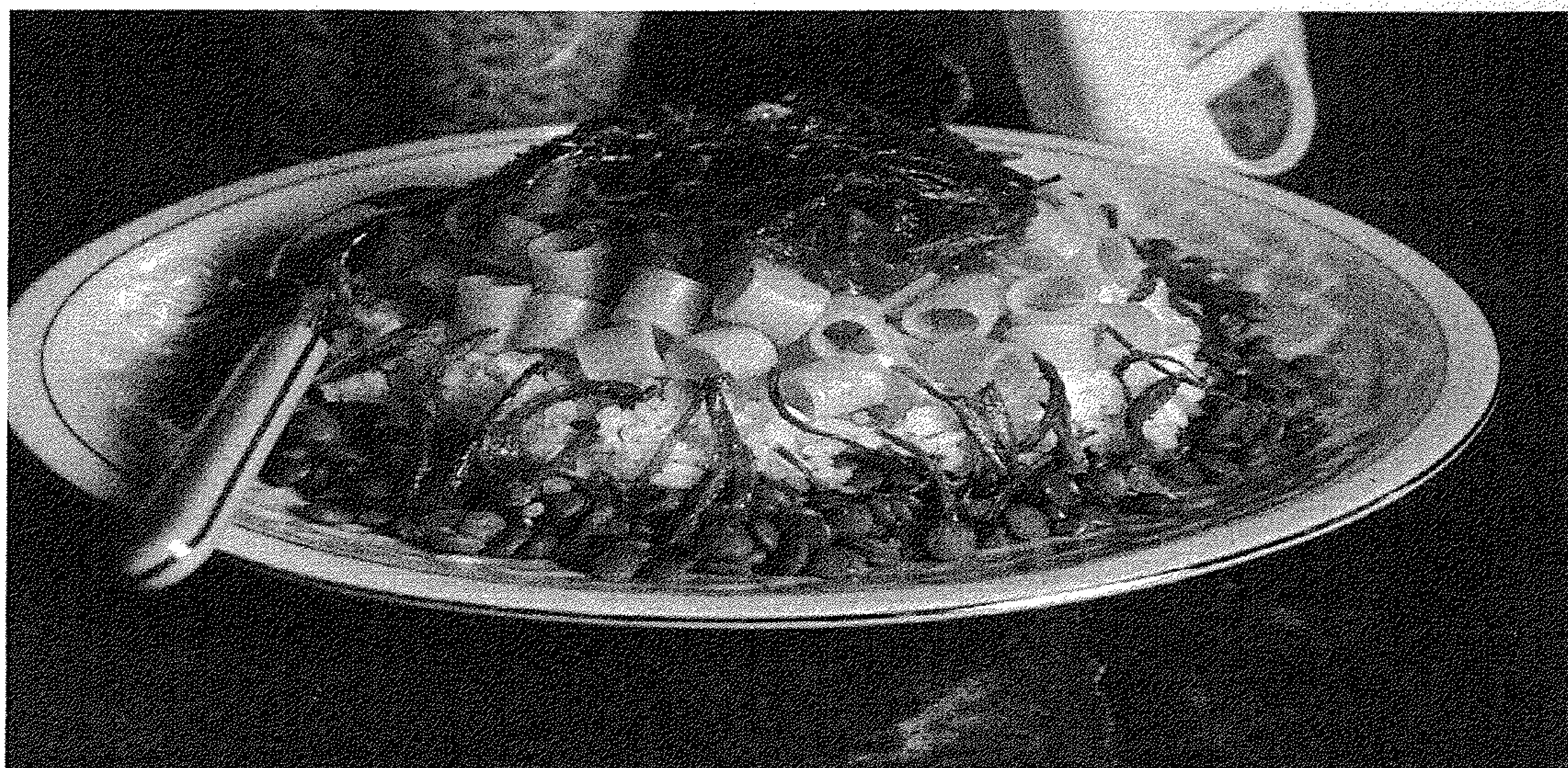
٣ ـ يضاف إليه مقدار ١/٢ ٢ كوب ماء مغلي على أن يكون ارتفاع الماء ٢سم فقط فوق سطح الأرز

into halves), the boiled and strained lentil, then add the rice, the spices, the salt, stir the all well.

3 - Add to the mixture boiled water which has to be 2 cm. above it. Reduce the heat when the water is equal the rice till is well done. Fry the slice onions in the oil till the color becomes golden, take out the onions from the oil and pour the oil over surface of the rice after it is well done. Leave it for a while, ladle it in the serving dish and garnish it by the fried onions. Serve it with yoghurt cucumber salad or olives or cucumber pickle. you can use husked soft grain instead of the rice.

ثم يترك حتى ينضج الأرز على نار هادئة.

٤ - يقطّع ٣ بصلات شرائح وتقلّب بالزيت إلى أن يصبح لونها ذهبي غامق ثم يرفع البصل من الزيت ويسكب الزيت على سطح الأرز بعد نضجه ويترك قليلاً ثم يغرف ويزين بالبصل المحمر ويقدم معه سلطة اللبن بالخيار أو زيتون أو مخلل خيار ويمكن استبدال الأرز بالبرغل (مجدرة بالبرغل).



Koshari

«Egypt»

Ingredients:

- 1 cup of egyptian rice
- 1 cup of small macaroni
- 1 cup of whole lentil
- 3 onions
- 1 1/2 teaspoon of salt

Ingredients of the sauce:

- 1 big tomato
- 2 tablespoon of vegetable oil
- 2 cloves of garlics
- 3 tablespoons of vinegar

Preparation:

1 - Biol the rice with 1 1/4 cups of boiled water (which has to be 2 cm. above the rice) and 1/2 teaspoon of salt. Reduce the heat till it is well done. Similarly, boil the macaroni (you can add water if it has not becomes well done yet).

2 - Boil the lentil with 2 cups of water. Meanwhile, cut the onions into slices and fry them in the oil till the color becomes dark golden. To prepare the sauce: crush the garlics and fry them by the oil with the tomato (after you cut it into small pieces) and the vinegar. Stir and leave it over the flame for 10 minutes. When the all are well done, put the lentil then the rice, the macaroni in the serving dish. Put the sauce then the fried onions on the surface.

الكُشري

«مصر»

المقادير:

- ١ كوب أرز مصري
- ١ كوب مكرونة صغيرة
- ١ كوب عدس حب
- ٣ بصلات
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

مقادير الصلصة:

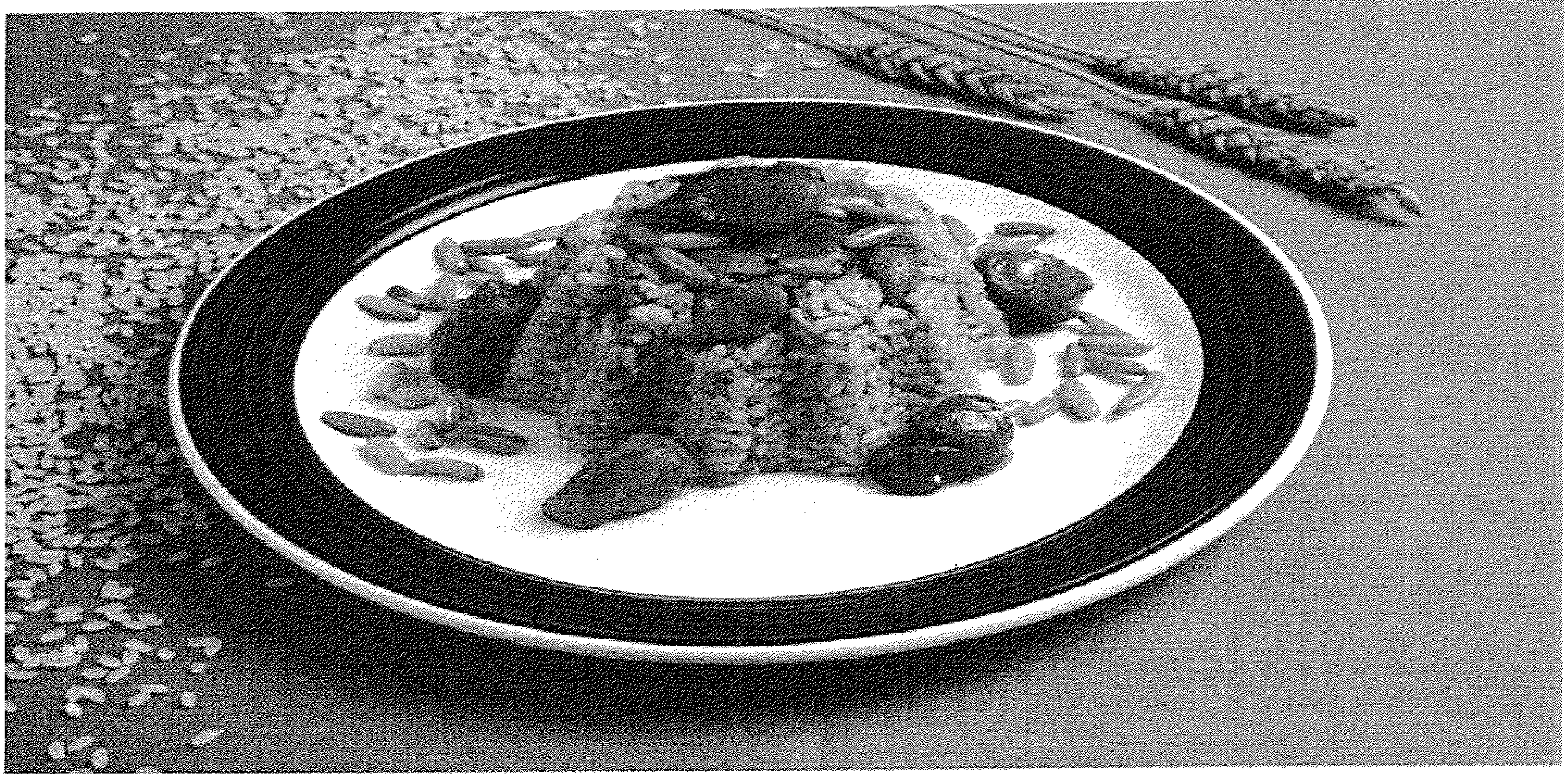
- ١ حبة طماطم ناضجة كبيرة
- ٢ ملعقة زيت نباتي
- ٢ فص ثوم
- ٣ ملاعق كبيرة خل

طريقة العمل:

١ ـ يسلق الأرز في ١ ١/٤ كوب ماء مغلي و١/٢ ملعقة ملح بحيث يكون ارتفاع الماء عن سطح الأرز ٢سم تقريباً ثم تخفض الحرارة ويترك إلى أن ينضج، وتسلق المكرونة بنفس طريقة الأرز وإذا لم تنضج المكرونة ـ يمكن زيادة الماء حسب الحاجة.

٢ ـ يسلق العدس في ٢ كوب من الماء ويترك الجميع إلى أن ينضج كلاً على حدة، في هذه الأثناء يقطع البصل شرائح ويقلّب بالزيت إلى أن يصبح لونه ذهبي غامق ثم يصفى من الزيت وبعد نضج الجميع يصفى من الماء ثم يسكب العدس ثم الأرز ثم المكرونة ثم تضاف الصلصة ثم البصل المحمر على الوجه.

٣ ـ أما الصلصة فيدق الثوم وتقطع الطماطم قطع صغيرة ثم تقلب مع الثوم في الزيت ثم يضاف الخل ويقلب الجميع جيداً لمدة ١٠ دقائق ثم يرفع عن النار ويوضع على الكشري.



Rice with Chiken's Liver (Rice with Mixture)

«Syria, Lebanon, Palestine, Jordan & Egypt»

Ingredients:

10 chicken's livers	2 1/2 cups of Egyptian rice
1 big onion	1 teaspoon of mixed spices
1 teaspoon of salt	3 teaspoon of vegetable oil

Prepartion:

1 - Soak the rice in the water before you start cooking the recipe. Cut the onion into small pieces and fry it in a pan by the oil. cut the chicken's livers into 4 parts each, and add them to the onion together with the spices and the salt. Stir them till their water dries.

2 - Strain the rice, add it to the mixture and stir them. add 2 cups of boiled water which has to be 2 cm. above the rice. Leave them over a calm flame for 1/2 hour or till the rice is well done. Ladle it in the serving dish. Serve it with yoghurt cucumber salad or vegetables salad.

Note: You can fill 2 chickens with this rice, sew the both, and put them in a tray and cover it by foil. Put it in the oven for 45 minutes then take out the foil and leave it till the chickens are well done.

الأرز بكبد الدجاج (أرز بالخلطة)

«مصر، بلاد الشام»

المقادير:

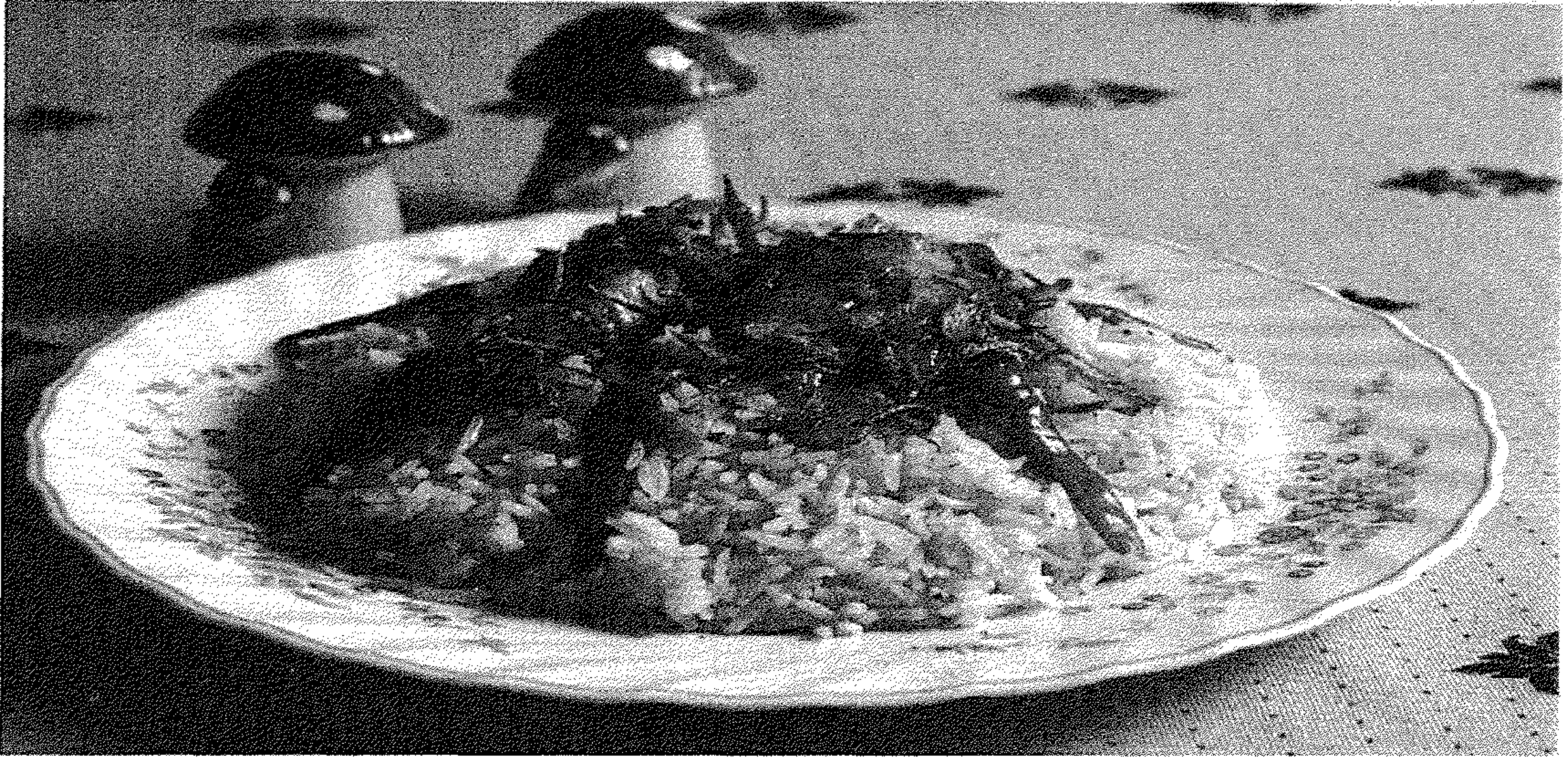
١٠ قطع كبد دجاج	٢ ١/٢ كوب أرز مصري
١ بصلة كبيرة	١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١ ملعقة صغيرة ملح	٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الأرز بالماء قبل بدء الطبخ، ثم يفرم البصل ويقلّب في قدر بالزيت ثم تقطّع كبد الدجاج إلى أربع قطع ثم تضاف إلى البصل ثم تضاف البهارات والملح ويقلّب الجميع إلى أن يجف الماء الناتج.

٢ ـ يصفى الأرز ثم يضاف إلى الخلطة ويقلّب ثم يضاف إليه كوبان من الماء المغلي بحيث يكون ارتفاع الماء عن سطح الأرز ٢سم ثم يترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة أو إلى أن ينضج الأرز ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع سلطة خيار باللبن أو سلطة خضار.

ملاحظة: هذا الأرز يحشى به الدجاج حيث أن هذا المقدار يكفي لدجاجتين ثم تخيط الدجاجة وتغطى بالقصدير وتوضع في صينية بالفرن وتترك لمدة ٤٥ دقيقة ثم يرفع القصدير حتى يتحمر الدجاج ويقدم ساخناً بعد نزع الخيط ويزين.



Al-Gabolli

«Oman»

Ingredients:

1 chicken

1 teaspoon of cardamom (seeds)

3 cups of long rice

1 tablespoons of fat or vegetable oil

3 onions

1 tablespoons of tomato paste (as dsired)

4 chili peppers

1green pepper

1 teaspoon of black pepper (seeds)

1 teaspoon of Algaboly spice or mixed spices

Prepartion:

1 - Cut the chicken into 6 pieces, boil it in a pan with 4 cups of water and 1 tablespoon of salt. Soak the rice for 15 minutes. Cut 1 onion into fine pieces and fry it by 1 tablespoon of fat till the colour becomes yellow. Cut the green pepper and the chili pepper into small slices. Add them to the onion with the paste (as desiered), the spices and 2 1/2 cups of broth. Leave them to boil.

2 - Strain the rice. Add it to the pan, leave them over medium heat for 5 - 10

القبولي

«عمان»

المقادير:

١ دجاجة

١ ملعقة صغيرة هيل حب

٣ أكواب أرز طويل الحبة

١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت نباتي

٣ بصلات

١ ملعقة كبيرة صلصة أو حسب الرغبة

٤ حبات فلفل حار

١ فلفل رومي

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب

١ ملعقة صغيرة بهار القبولي ناعم أو بهار مشكل ناعم

طريقة العمل:

١ ـ تقطع الدجاجة ٦ قطع تقريباً ثم تسلق في ٤ أكواب من الماء و١ ملعقة كبيرة ملح، ثم ينقع الأرز لمدة ١٥ دقيقة، ثم تقطع ١ بصلة ناعماً وتقلّب بملعقة كبيرة من السمن إلى أن يصبح أصفر اللون ثم يقطع الفلفل الرومي والفلفل الحار إلى شرائح صغيرة ثم يضاف إلى البصل ويقلّب الجميع ثم تضاف ملعقة صلصة كبيرة ويمكن الاستغناء عنها بعد ذلك تضاف جميع البهارات ثم يضاف ٢/١ ٢ كوب من المرق ويترك حتى يغلي.

٢ ـ يصفى الأرز ثم يضاف إلى البصل ثم يترك على نار معتدلة لمدة ٥:١٠ دقائق ثم تخفض الحرارة.

minutes then reduce the heat.

3 - fry the boiled pieces of chicken and add them to rice. the broth has to 1 cm. over the rice. leave the pan over calm heat till the rice is well done.

4 - cut the rest of the onions into slices, fry them till the color becomes golden and strain them. Ladle the rice in the serving dish, garnish it with the fried onions and serve it with vegetables salad.

٣ ـ تُقلى قطع الدجاج المسلوقة وتحمر تحمير خفيف ثم يضاف إلى الأرز ويلاحظ أن يكون المرق يرتفع عن سطح الأرز ١سم ثم يترك القدر على نار هادئة إلى أن ينضج الأرز.

٤ ـ يقطع باقي البصل شرائح ويقلّب بالزيت إلى أن يصبح ذهبي اللون ثم يصفى من الزيت ويسكب الأرز في طبق التقديم ويزين بالبصل المحمر وتقدم معه سلطة خضار.



Maftoul (Kouscous)

«Palestine»

Ingredients:

1 kg. of meat (pieces) or chicken	1 small onion
1 cup of soaked Chick pea	
10 onions (medium)	1/4 kg. of yellow gourd
1 teaspoon of red hot pepper	2 tablespoon of fat
1 teaspoon of dill (seeds)	Steam pan
2 tablespoon of salt	1 teaspoon of curcuma
1 teaspoon of cumin	1/2 teaspoon of black pepper

5 cups of couscous (frish or dried) or 3 cups of semolina * 2 cups of flour to make it

Preparation of Maftol:

If it is not available at the markets, you can make it at home as following:

1 - Put the semolina in a deep bowl, sprinkle it with a little of water then a little of flour, roll it towards one way till the agglomerations are formed. Also you can make it in the mixture by adding the flour to the semolina, put 1/2 cup of it in the mixture then add the water by spoon while it is mixing to be agglomerations.

2 - Put the agglomerations in a rough big holes sieve (3 mm), to be same size. Roll and press over them by your hand till they come done easily. you may sprinkle a little of wter to ease this process till the quantity finishes.

المفتول (الكُسكسي)

«فلسطين»

المقادير:

١ كيلو لحمة أوصال أو دجاج	١ بصلة صغيرة
١ كوب حمص منقوع	١٠ بصلات متوسطة الحجم
١/٤ كيلو قرع أصفر	١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
١ ملعقة صغيرة بذور الشبت (عين جرادة)	
٢ ملعقة كبيرة ملح	١ ملعقة صغيرة كركم
١ ملعقة صغيرة كمون	٢ ملعقة كبيرة سمن
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود قدر بخار	

٥ أكواب مفتول (كُسكُسي) طازج أو مجفف أو (٣ أكواب سميد ـ ٢ كوب دقيق) لصنع المفتول

طريقة صنع المفتول:

إذا لم يتوفر المفتول في السوق يمكن عمله في المنزل كما يلي:

١ ـ يوضع السميد في وعاء عميق نوعاً ما ثم يرش بالماء قليلاً قليلاً ويرش مقدار من الدقيق ويُلف السميد باليد على اتجاه واحد حتى يتكون لدينا حبيبات.

٢ ـ توضع هذه الحبيبات في منخل خشن ذو فتحات كبيرة ٣ ملم تقريباً ثم يلف أيضاً باليد ويضغط على الحبيبات حتى تنزل من المنخل بسهولة ويمكن رش قليل من الماء لسهولة العملية ويستمر على ذلك حتى انتهاء الكمية فينتج لدينا كمية من المفتول.

Preparation of Maftol:

1 - Put the meat, the chick peas and 7 cups of water in a pan over a high flame till the water boils. take out the scum and reduce the heat. Add the salt, the spices to the meat, befor it is completely well done. Cut the gourd into 5 x 5 cm. And peel them.

2 - Peel and add the onions and the gourd to the meat. If dried maftol is used soake it in hot water then strain it. Put maftol in the strain of the steam pan, and fill the pan about 2/3 by boiled water, then put the strain on it and cover it well. If it is not available steam pan. You may put it in a stainless steel or aluminous strain. put a plenty of water in a pan (which suites the strain). Put the strain of maftol on the pan and make a paste to fill in the spaces between the pan and th strain (so as the steam does not come out while cooking). Cover the strain and put the pan over medium flame for 40 minutes.

3 - Cut a small onion into fine pieces, crush it with dill seeds, 1 teaspoon of salt and 1 teaspoon of red hot pepper. Make a hole in the center of maftol then put that mixture in it, cover it with maftol for 15 minutes.

4 - Spread the fat on maftol after it is well done and leave it covered for a whil. Stir it well and ladle it in the serving dish Put the meat and the mixture on its face then pour out a sufficient quantity of the soup over them. Put the rest of it in a dish to serve it with maftol while they are hot.

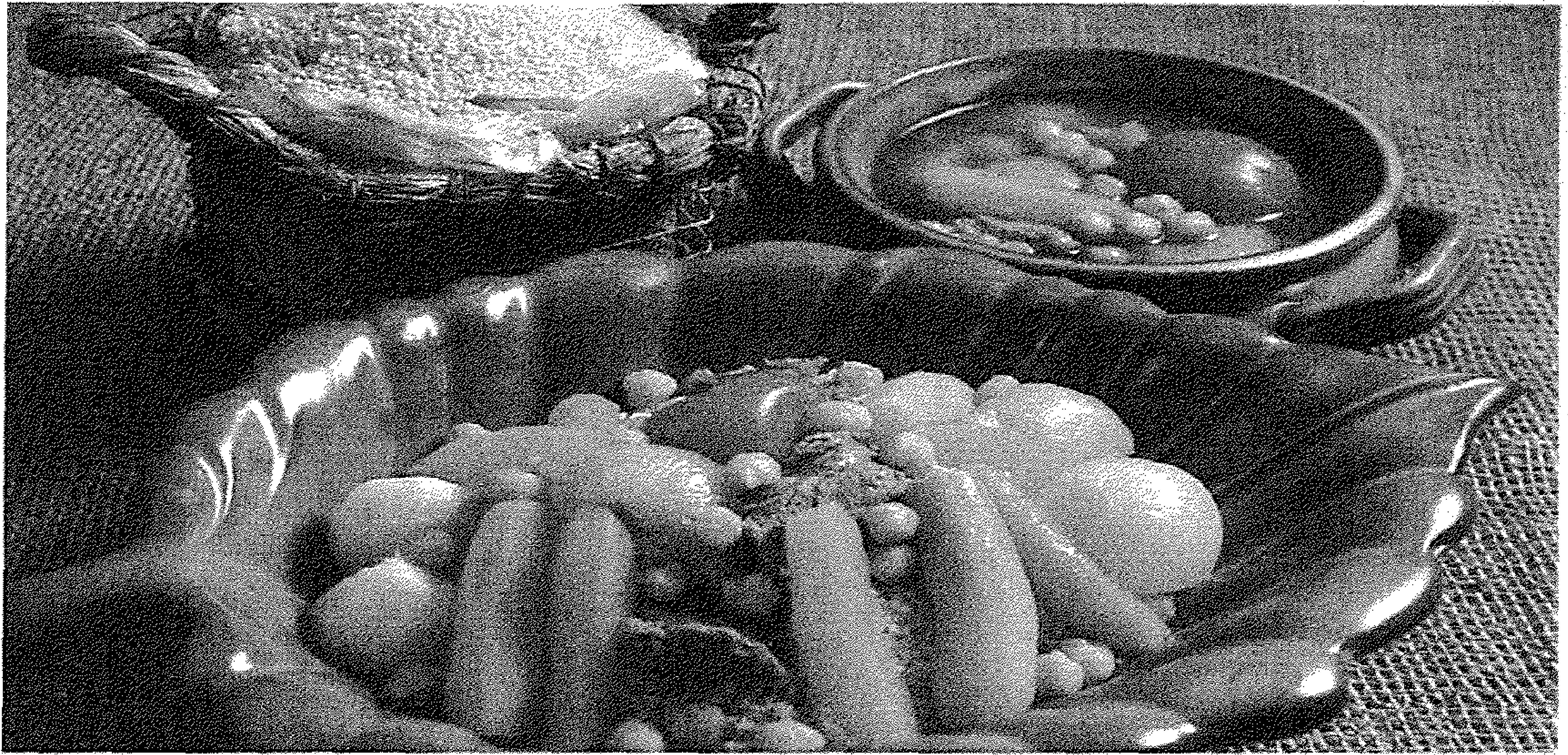
طريقة إعداد طبق المفتول:

١ ـ توضع اللحمة والحمص المنقوع مع ٧ أكواب من الماء على نار مرتفعة إلى أن تغلي وتخفض الحرارة ويزال الزفر الناتج ثم يضاف الملح والبهارات والفلفل الأسود والكركم والكمون وقبل نضوج اللحم بقليل يقطّع القرع إلى قطع ٥×٥ سم تقريباً.

٢ ـ يقشّر البصل ويضاف مع القرع على اللحمة ثم يوضع المفتول في مصفاة قدر البخار وإذا لم تتوفر يمكن وضعه في مصفاة ستانليس ستيل أو ألمنيوم ثم يوضع مقدار كافي من الماء في قدر يناسب المصفاة وتصنع قطعة من العجين وتغلق بها ما بين المصفاة والقدر حتى لا يتسرب البخار أثناء الطهو وتغطى المصفاة جيداً وتوضع على النار لمدة ٤٠ دقيقة وإذا توفر القدر يوضع المفتول ويغطى ولكن بدون عجين ويستغرق نفس الوقت ٤٠ دقيقة تقريباً، إذا استعمل المفتول الجاف ينقع بماء دافئ قبل أن يوضع في المصفاة.

٣ ـ تفرم بصلة صغيرة وتدق مع بذور الشبت وملعقة من الملح وملعقة فلفل أحمر حار ثم تعمل حفرة في أسفل المصفاة الموضوع بها المفتول ويوضع خليط البصل ويغطى بالمفتول ويترك مدة ١٥ دقيقة.

٤ ـ يوضع مقدار ٢ ملعقة سمن على وجه المفتول بعد نضجه ويترك قليلاً مغطّى ثم يقلّب جيداً ويسكب في طبق عميق نوعاً ما ثم توضع اللحمة وباقي المكونات على وجه الطبق ويسكب مقدار كافي من المرق ثم يوضع باقي المرق والبصل في طبق آخر عميق ويقدم بجانب طبق المفتول ساخناً.



Couscous

«Tunis, Morocco & Aljaria»

Ingredients:

1kg. of couscous	1kg. of meat (pieces)
1/4 kg. of zucchini	1/4 kg. of carrot
1/4 kg. of gourd	1/4 kg. of turnips
1/4 kg. of sweet potatoes	1/2 kg. of tomato

A steam pan

1/2 teaspoon of black pepper

2 tablespoons of salt

1/4 kg. of chick peas (soaked)

1/2 package of green coriander

1 kg. of onion

1/2 package of curcuma or (2 tablespoon)

1/2 cup vegetable oil

1 finger of butter or 3 tablespoons of fat

Preparation:

1 - Peel and cut the onions into quadripartites. Peel and cut the tomatoes into halves. Put the meat in a pan over the flame and stir it till its water dries, then add to it the tomatoes, the chick peas, the half of the onions and the spices. Stir the all then add 9 cups of water. Leave them till the water boils then reduce the heat.

الكسكسي

«بلاد المغرب»

المقادير:

١ كيلو كسكسي	١ كيلو لحمة أوصال
١/٤ كيلو كوسة	١/٤ كيلو جزر
١/٤ كيلو قرع	١/٤ كيلو لفت
١/٤ كيلو بطاطا حلوة	١/٢ كيلو طماطم

قدر خاص بالكسكسي «قدر بخار»

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٢ ملعقة كبيرة ملح

١/٤ كيلو حمص منقوع

١/٢ حزمة كزبرة خضرة

١ كيلو بصل

١/٢ باكيت كركم مغربي «خُرقم» أو عادي

١/٢ كوب زيت نباتي

١ إصبع زبدة أو ٣ ملاعق كبيرة سمن

طريقة العمل:

١ ـ يقشر البصل ويقطع أرباع وتقشر الطماطم وتقطع أنصاف ثم تقلب اللحمة على النار حتى يجف ماؤها ثم يضاف إليها الطماطم والحمص ونصف كمية البصل والبهارات ويقلب الجميع ثم يضاف ٩ أكواب من الماء عليها وتترك حتى يغلي الماء على نار معتدلة ثم تخفض الحرارة.

٢ ـ بعد نصف ساعة يضاف ملعقة من الملح والجزر المقشر بدون تقطيع ثم اللفت المقشر بدون تقطيع وبعد

2 - After 1/2 hour add 1 teblespoon of salt, the turnips and the carrots (which are peeled without cutting). After 10 minutes add the sweet potatoes (which are peeled without cutting unless they are big so cut them into halves).

3 - Tie the green coriander by a thread and add it to the vegetables.

4 - Add the oil and 1 teaspoon of salt to couscous, scour it by your hand then add 3 cups of water and stir it, and leave it till it absorbs the water and scour it again. Put it in a strain on the pan of the meat and the vegetables and then leave it uncovered.

5 - When the meat is about to be well done, the rest of the onions and the zucchini (after you peel and cut them if they are big into halves lengthwise. But put them as they are if they are small).

6 - Hold the strain from time to time and stir couscous. When it is well done, add the fat or the butter to it, stir it well then put it in the deep big serving dish.

7 - Take out the coriander and put it aside. Ladle the meat, put it on couscous, arrange the vegetables on the face of couscous beside the meat and put the res of the mixture in a deep dish. Serve it hot beside couscous.

١٠ دقائق تضاف البطاطا الحلوة المقشرة وبدون تقطيع ولكن إذا كانت كبيرة تقطع أنصاف.

٣ ـ تربط الكزبرة الخضراء بخيط ثم توضع في القدر مع الخضار.

٤ ـ يضاف الزيت وملعقة ملح إلى الكسكسي ويفرك باليد جيداً ثم يضاف إليه ٣ أكواب من الماء ويقلب ثم يترك قليلاً ليتشرب الماء ثم يفرك باليد مرة أخرى ثم يوضع في المصفاة الخاصة ثم توضع المصفاة فوق قدر اللحم والخضار بينما يترك الغطاء مكشوفاً.

٥ ـ عند قرب نضج اللحم يقطع القرع ويضاف إليها ثم يضاف باقي البصل والكوسة بعد تقشيرها فإذا كانت كبيرة تقطع أنصاف طولياً أما إذا كانت صغيرة فتوضع كما هي.

٦ ـ ترفع المصفاة بين الحين والآخر ويقلب الكسكسي ثم يوضع على القدر وبعد النضج يوضع في صينية ويضاف إليه السمن أو الزبدة ويقلب جيداً ثم يوضع في طبق التقديم بحيث يكون كبير وعميق نوعاً ما.

٧ ـ ترفع حزمة الكزبرة وتلقى جانباً ثم تغرف اللحمة وتوضع على الكسكسي ثم ترص الخضار على وجه الطبق بجانب اللحمة ويوضع باقي المرق في طبق عميق بجانب طبق الكسكسي ويقدم ساخناً.

This recipe is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر فيديو في قسم الأرز



Macaroni with Tomato & Cheese

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of meat (pieces)	1 tablespoon of salt
1 packet of macaroni	1 cup of tomato juice
1 onion	
1/4 cup of vegetable oil	1/2 cup of yellow chidar cheese
1/2 teaspoon of black pepper	1 tablespoon tomato paste

Preparation:

1 - Cut the onion into fine pieces, fry it by the oil till it whiters. Add to it the meat and stir well until its water dries. Add the tomatoes, juice, the paste and 2 cups of water. Leave the pan over a medium heat until the mixture boils then reduce it.

2 - A little before the meat is well done, add the macaroni. The broth has to be 2 cm. above it If it is more than 2 cm. Ladle it, out to add it again if the macaroni needs more. add the salt and the black pepper. Cover the pan and reduce the heat.

3 - When it is well done, ladle the macaroni in the serving dish, put the meat on its face, grate down the cheese and sprinkle it on the face. Serve it hot.

مكرونة بالطماطم والجبن

«بلاد الشام»

المقادير:

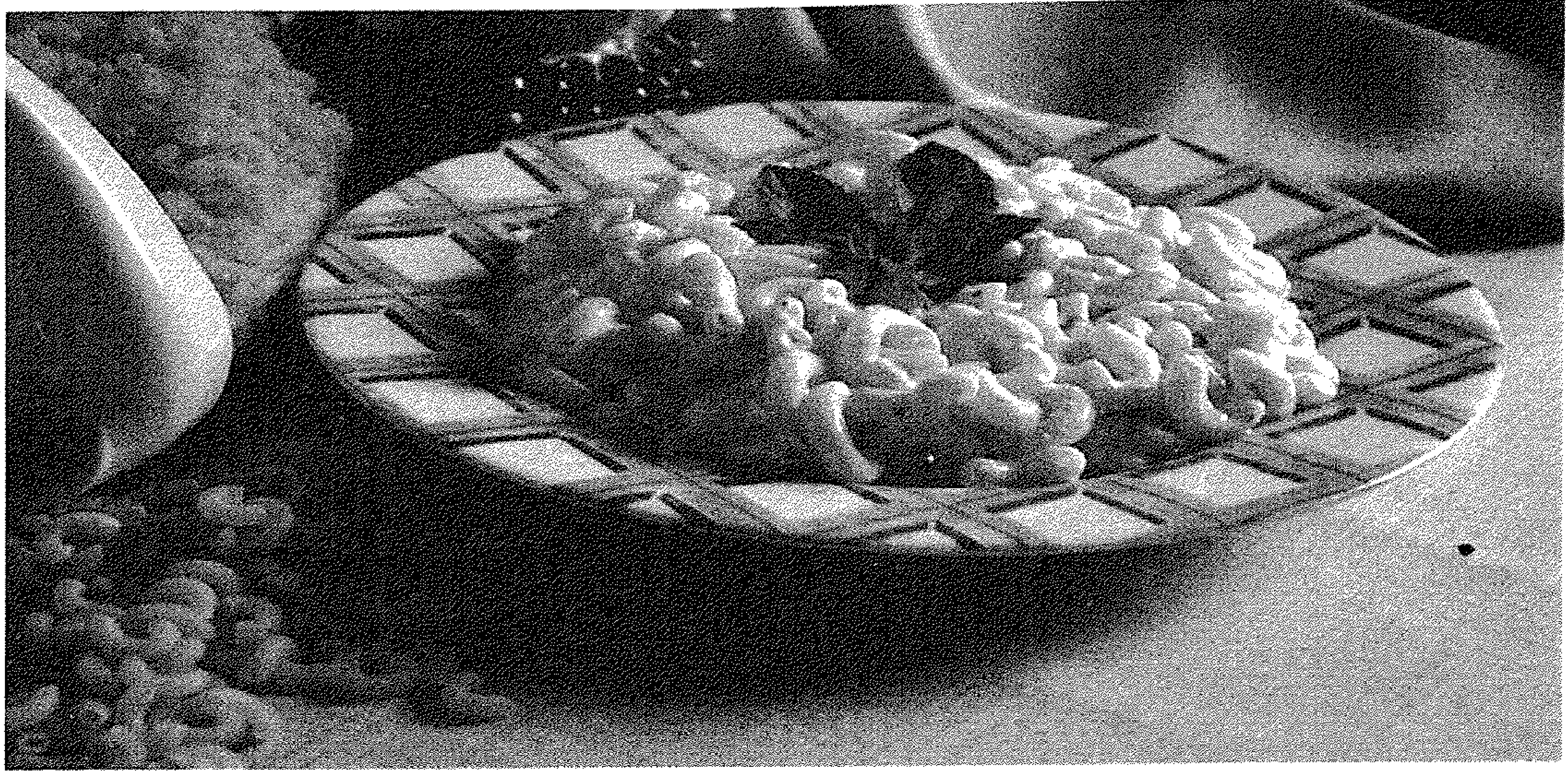
١ كيلو لحمة أوصال	١ ملعقة كبيرة ملح
١ باكيت مكرونة	١ كوب عصير طماطم
١ بصلة	
٤/١ كوب زيت نباتي	٢/١ كوب جبن أصفر
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود	١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

طريقة العمل:

١ ـ تفرم البصلة فرماً ناعماً ثم تقلّب بالزيت إلى أن يذبل ثم تضاف اللحمة وتقلّب أيضاً جيداً إلى أن يجف الماء ثم يضاف عصير الطماطم والصلصة و٢ كوب من الماء وتترك على نار معتدلة حتى تغلي ثم تخفض الحرارة.

٢ ـ قبل نضج اللحمة بقليل تضاف المكرونة على أن يكون ارتفاع المرق عن سطح المكرونة ٢سم تقريباً وإذا كان زيادة عن ذلك يمكن رفعه جانباً ليضاف مرة أخرى إذا احتاجت المكرونة ثم يضاف الملح والفلفل الأسود ثم يغطّى القدر وتخفض الحرارة.

٣ ـ بعد النضج يسكب في طبق التقديم وتكون اللحمة على وجه الطبق ثم يبشر الجبن ويرش على الوجه ثم يقدم الطبق ساخناً.



Macaroni with Mild & Garlic

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 packet of small macaroni

1 cup of yoghurt

1/2 cup of liquid yoghurt

3 leaves of mint

1 teaspoon of salt

1/4 teaspoon of black pepper

2 cloves of garlic

Preparation:

1 - Boil and strain the macaroni.

Crush the garlics, the mint, the black pepper and the salt. Put the macaroni in a deep bowl and add to it the yoghurt and the liquid yoghurt.

2 - Add the garlic's mixture to it, stir them well, and ladle them in the serving dish. Garnish it by mint or parsley leaves and serve it hot.

مكرونة باللبن والثوم

«بلاد الشام»

المقادير:

١ باكيت مكرونة حجم صغير

١ كوب لبن زبادي

١/٢ كوب لبن رائب (سائل)

٣ ورقات نعناع

١ ملعقة صغيرة ملح

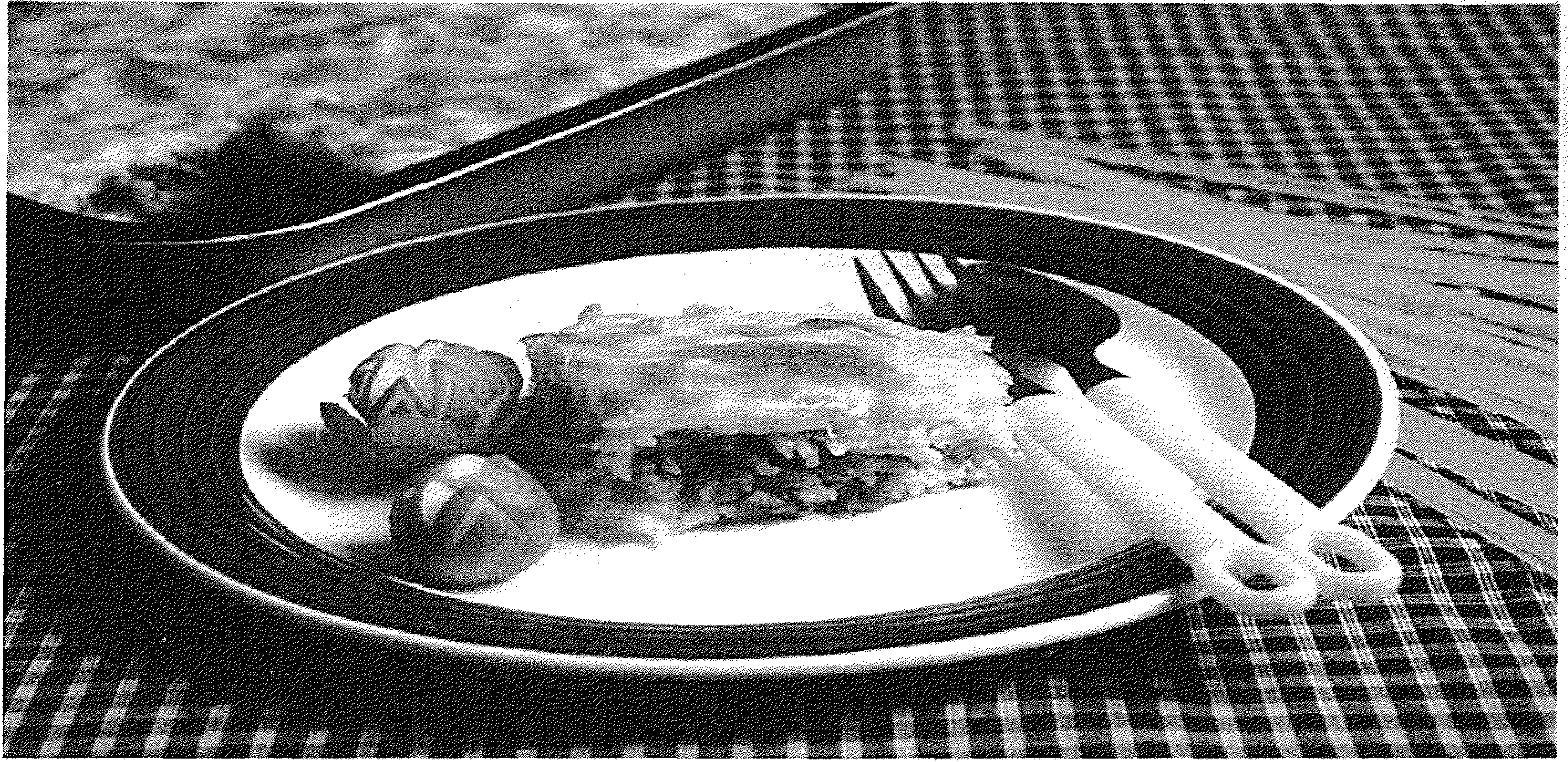
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٢ فص ثوم

طريقة العمل:

١ ـ تسلق المكرونة ثم تصفى من الماء ثم يدق الثوم والنعناع والفلفل الأسود والملح ثم توضع المكرونة في وعاء عميق ثم يضاف إليها اللبن الزبادي واللبن الرائب.

٢ ـ يضاف الثوم والنعناع على المكرونة ويقلّب الجميع جيداً ثم يسكب في طبق التقديم ويزين بورق النعناع أو البقدونس ويقدم بارد.



Macaroni with White Sauce (Pashamil)

«Egypt»

Ingredients:

1 packet of macaroni
1/2 kg. of mincemeat
2 medium onions
Kashkawan cheese or any kind of yellow cheese
5 tablespoons of flour to make medium thick sauce
10 tablespoons (or 1 cup) of flour to make thick sauce
1/2 teaspoon of white spice
2 eggs
2 teaspoon of salt
1/2 teaspoon of black pepper
1/2 cup of vegetable oil
3 cups of milk to make medium thick sauce
5 cups of milk to make thick sauce

Preparation:

1 - Boil the macaroni with 1 teaspoon of salt, strain it and leave it to cool. Meanwhile, cut the onions into fine pieces, fry them with 1/4 cup of oil. Add to them the mincemeat with 1/2 teaspoon of black pepper and 1 teaspoon of salt. Leave the meat till it is well done.

مكرونة بالصلصة البيضاء (البشاميل)

«مصر»

المقادير:

١ باكيت مكرونة اسباجيتي
١/٢ كيلو لحمة مفرومة
بصلتان متوسطتان
جبن قشقوان أو أي نوع من الجبن الأصفر
٥ ملاعق كبيرة دقيق لصلصة متوسطة القوام
١٠ ملاعق كبيرة دقيق لصلصة غليظة القوام أو ١ كوب دقيق
١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض
٢ بيض
٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١/٢ كوب زيت نباتي
٣ أكواب حليب سائل للصلصة متوسطة القوام، أو:
٥ أكواب حليب سائل للصلصة غليظة القوام

طريقة العمل:

١ ـ تسلق المكرونة مع ١ ملعقة صغيرة ملح ثم تصفى في مصفاة وتترك قليلاً لتبرد وأثناء سلق المكرونة يفرم البصل ناعماً ثم يقلّب في ١/٤ كوب زيت ثم تضاف اللحمة المفرومة وتقلّب جيداً ثم يضاف ملعقة ملح و١/٢ ملعقة فلفل أسود ثم تترك إلى أن تنضج اللحمة.

2 - Heat 1/4 cup of oil or butter, add to it 5 tablespoonful of flour and stir quickly (so as it will not burn) till its color becomes light golden. Add the milk while you are stirring till you get the wanted thickness (if you have not, melt 1 or 2 tablespoonfuls of flour in 1/4 cup of water or milk then add it gradually to the mixture till it becomes thick. But if it is too thick, add 1/4 cup of milk or more till it becomes less thick).

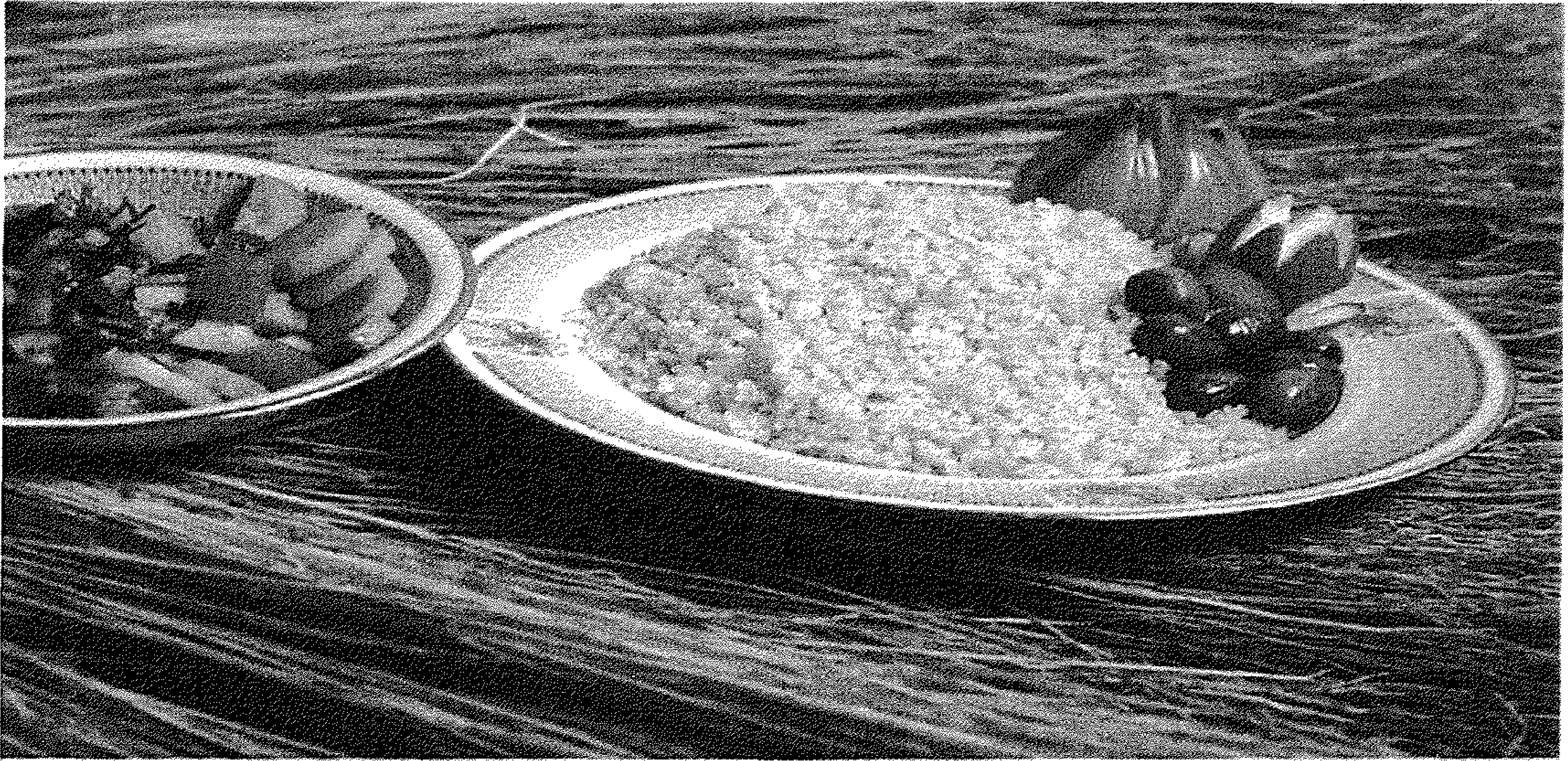
3 - Turn off the flame. Anoint a 30 cm. diameter oven tray by oil, pour out some of the white sauce in the tray, spread half of the macaroni then the filling then the rest of macaroni.

4 - Beat 2 eggs with a little of salt and white spices, then add them to the white sauce and stir them well. Spread it on the macaroni well, put the tray in the oven for one hour or till the face reddens a little. Then grate down the cheese and sprinkle it on the face. Leave it a little. Cut it into squares while serving it hot.

٢ ـ يسخن مقدار ٤/١ كوب من الزيت أو الزبدة ويضاف إليه ٥ ملاعق من الدقيق ويقلّب بسرعة وبحرص على ألا يحترق الدقيق ولكن يأخذ لون ذهبي فاتح ثم يضاف الحليب ويستمر بالتحريك إلى أن يأخذ السماكة المطلوبة وإذا كانت السماكة خفيفة يمكن تذويب ملعقة أو ملعقتان من الدقيق في ٤/١ كوب ماء أو حليب ثم يضاف تدريجياً إلى أن يأخذ السماكة المطلوبة وإذا كانت السماكة غليظة ويراد تخفيفها يمكن إضافة ٤/١ كوب حليب أو أكثر حتى نحصل على السماكة المطلوبة.

٣ ـ يرفع الخليط عن النار وتدهن صينية بقطر ٣٠ سم تقريباً بالزيت ثم يصب طبقة من الصلصة ثم توضع نصف المكرونة المسلوقة ثم توضع الحشوة وتوزع على الوجه جيداً ثم تضاف باقي المكرونة.

٤ ـ تخفق بيضتان مع قليل من الملح والبهار الأبيض وتضاف إلى الصلصة البيضاء وتقلّب جيداً ثم توضع على المكرونة وتسوى ثم توضع الصينية في الفرن لمدة ساعة تقريباً أو إلى أن يحمر قليلاً سطح الصينية ثم يبشر الجبن ويرش على الوجه وتترك قليلاً ثم تقدم المكرونة ساخنة وتقطع مربعات أثناء التقديم.



The Bruised Wheat

«Syria, Lebanon, palestine & Jordan»

Ingredients:

2 cups of bruised wheat

2 cups of boiled water

1 teaspoon of salt

2 tablespoons of live oil

Preparation:

Wash the bruised wheat (after you have taken out the pebbles and soaked it in water for 1/2 hour) and put it in a pan. Add 11/2 cups of water, 1 teaspoon of salt and the oil. (The water has to be 1 cm. above the bruised wheat. Leave the pan covered for 1/2 an hour. But if it is still not well done, add the rest of the water (it does not often need more).

البرغل

«بلاد الشام»

المقادير:

٢ كوب برغل

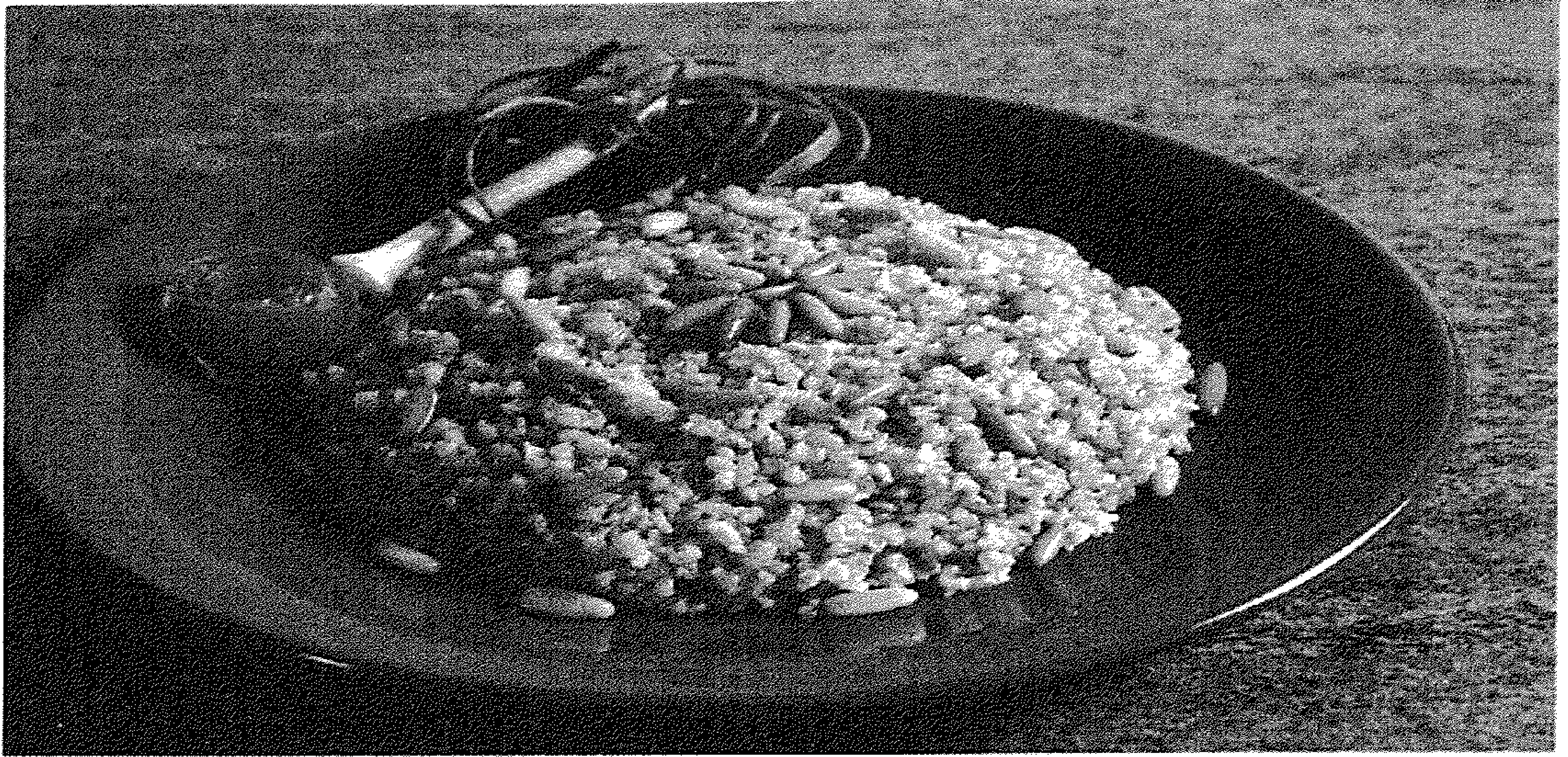
٢ كوب ماء مغلي

١ ملعقة صغيرة ملح

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة العمل:

يغسل البرغل بعد أن ينقى من الحصى وينقع مدة ١/٢ ساعة في ماء عادي ثم يوضع في قدر ويضاف ٢/١ ١ كوب ماء و١ ملعقة ملح والزيت ثم يترك القدر مغطى لمدة ١/٢ ساعة بحيث يكون ارتفاع الماء ١سم عن سطح البرغل بعد ذلك إذا لم ينضج واحتاج ماء يمكن إضافة باقي الماء المغلي الذي لدينا وغالباً لا يحتاج أكثر.



The Husked Soft Grain

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 cups of husked soft grain

2 cups of boiled water

1 teaspoon of salt

2 tablespoons of olive oil

Preparation:

1 - Take out the pebbles from the husked soft grain. Put it in a big tray and shake it up and down quickly to get rid of any blemish. Wash it well in a deep bowl and raise it by your hands up to allow the small pebbles (if there are still some) to go down to the bottom of the bowl. Repeat this process till it is cleaned.

2 - Put it in a pan with 2 cups of boiled water (the water has to be 2 cm. above it) and 1 teaspoon of salt. If it needs more water, you may add a little, but it does not always need unless you like it soft.

3 - When it is well done, heat the oil and add it to the husked soft grain, cover the pan for a while then ladle it in the serving dish. Serve it hot.

الفريكة

«بلاد الشام»

المقادير:

٢ كوب فريكة

٢ كوب ماء مغلي

١ ملعقة صغيرة ملح

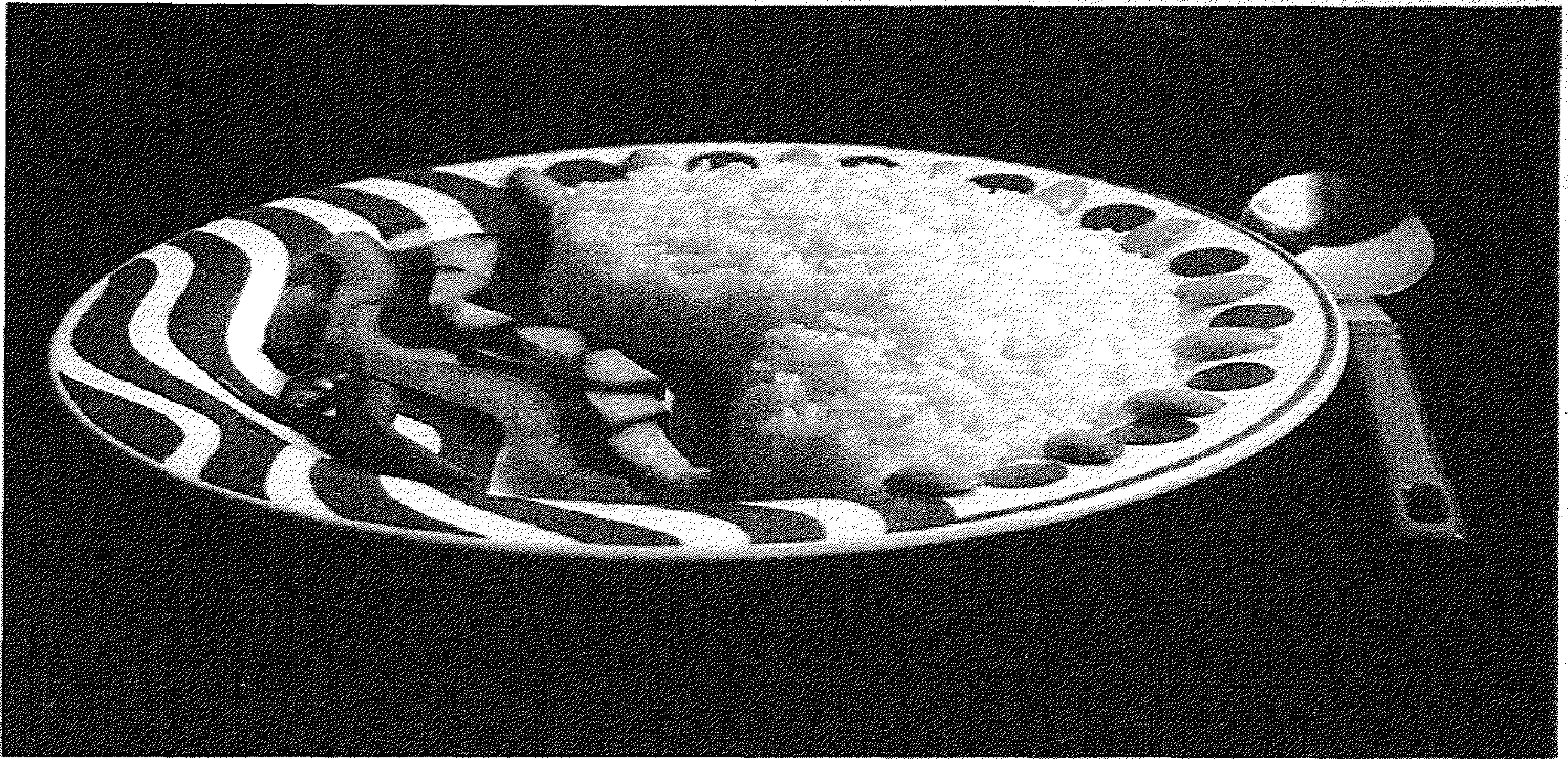
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة العمل:

١ ـ تنقى الفريكة من الحصى ثم توضع في صينية كبيرة وتهز الصينية إلى أعلى وأسفل بطريقة سريعة حتى تنفصل الشوائب عن الفريكة وتسمى هذه الطريقة (تنسيف) ثم تغسل الفريكة جيداً في وعاء عميق بعدها ترفع الفريكة بالأصابع متفرقة عن بعض حتى تسمح لباقي الحصى أن يتسرب إلى أسفل الوعاء وتكرر هذه العملية إلى أن تنظف.

٢ ـ توضع الفريكة في القدر ويضاف إليها ٢ كوب تقريباً من الماء المغلي و ١ ملعقة صغيرة ملح بحيث يكون ارتفاع الماء عن سطح الفريكة ٢سم وإذا احتاج أكثر يمكن إضافة القليل لكن دائماً لا تحتاج آكثر ولكن حسب الرغبة حيث البعض يرغب أن تكون طرية نوعاً ما.

٣ ـ بعد النضج يسخن الزيت ويضاف إلى الفريكة وتغطى قليلاً ثم تسكب في طبق التقديم ساخنة.



Mofalfal White Rice

«Egypt»

Ingredients:

2 cups of Egyptian rice
3 tablespoons of fat or oil
2 cups of boiled water
1 teaspoon of salt

Preparation:

Soak the rice in warm water for 10 minutes then wash and strain it. Heat the oil or fat, add the rice to it with 1 teaspoon of salt. Stir it well then add the water (which has to be 2 cm. above the rice) and leave the pan over a medium heat for 5 minutes. Then leave it for 45 minutes after you reduce it. The time depends on the kind of the rice. This, you can know if it is well done or not yet by pressing on it by a spoon. If it is well done, it will smash without noticing white color inside it. Otherwise, add boiled water and leave it a little then turn off the flame and keep it covered for 10 minutes. Ladle it in the serving dish.

الأرز الأبيض المفلفل

الأرز المصري

المقادير:

٢ كوب أرز مصري
٣ ملاعق سمن أو زيت
٢ كوب ماء مغلي
١ ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

يسخن الزيت أو السمن ثم يضاف الأرز المغسول والمصفى ويقلّب جيداً مع ملعقة صغيرة من الملح ويضاف الماء بحيث يكون ارتفاع الماء ٢سم تقريباً عن سطح الأرز ويترك على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة ويغطّى القدر لمدة ٤٥ دقيقة أو حسب نوع الأرز ولمعرفة نضوج الأرز يؤخذ بالملعقة ويهرس بالإصبع فإذا انهرست كلها تكون قد نضجت وإذا لم تنضج نلاحظ لب حبة الأرز لم تزل يابسة يضاف إليها قليل من الماء المغلي فيترك قليلاً ثم يرفع عن النار ويترك القدر مغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يسكب في طبق التقديم.



Mofalfal White Rice

«Long Rice»

Ingredients:

2 cups of long rice	2 1/2 cups of boiled water
1 teaspoon of salt	3 cardamoms (seeds)
3 tablespoons of fat or oil	

Preparation:

There are many kinds of this rice as the American one which is the easiest kind to cook and its good result is sure. Whereas, Basmati, Anbarbo and others do need more attention. However, the recipe is as following:

1 - Boil the water in a pan with the salt and the cardamom. You may add the oil or after it is well done (this is better).

2 - Leave it to boil for 5 minutes then add the rice after you wash and strain it (the water has to be 2 1/2 cm. above the American rice while it has to be 2 cm. above Basmati rice). Leave the pan over a middle heat for 10 minutes then reduce it and cover the pan for 45 minutes. Turn of the flame.

3 - Heat the oil or the fat and add it to the rice. Leave the pan covered for 10 minutes then ladle it in the serving dish.

الأرز الأبيض المفلفل

«الأرز طويل الحبة»

المقادير:

٢ كوب أرز طويل الحبة	٢ ١/٢ كوب ماء مغلي
١ ملعقة صغيرة ملح	٣ حبات هيل
٣ ملاعق كبيرة سمن أو زيت	

طريقة العمل:

هناك أنواع كثيرة منه: الأرز الأمريكي وهو أسهل نوع في الطبخ ونتيجته مضمونة أما البسمتي والعنبربو وغيره من الأنواع فيحتاج لانتباه أكثر. أما طريقة الطبخ فهي كما يلي:

١ ـ يغلى الماء ثم يوضع في القدر ويضاف إليه الملح والهيل ويمكن إضافة الزيت أو يمكن إضافته بعد نضج الأرز وهذا أفضل.

٢ ـ يترك الماء يغلي لمدة ٥ دقائق ثم يضاف الأرز المغسول بعد تصفيته بحيث يكون ارتفاع الماء على سطح الأرز الأمريكي ٢ ١/٢ سم تقريباً أما الأرز البسمتي فيكون ارتفاع الماء عن سطحه ٢سم تقريباً ويترك على نار معتدلة لمدة ١٠ دقائق ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر لمدة ٤٥ دقيقة ثم يرفع عن النار.

٣ ـ يسخن الزيت أو السمن ثم يضاف إلى الأرز ويغطّى القدر لمدة ١٠ دقائق ثم يسكب في طبق التقديم.



Sheep's Trotter Fattah

«Syria, Lebanon, Palestine, Jordan & Egypt»

Ingredients:

2 cow's trotters or 6 sheep's trotters

1 tablespoon of salt

2 white bread

3 cardamoms (seeds)

2 lemons

3 cloves of garlic

3 tablespoons of fat

1 big onion

2 green hot peppers

Preparation:

1 - Wash the trotters well by water, burn the hair, especially which is around the hoofs, and take it out by a knife.

2 - Wash them twice by 2 tablespoonfuls of flour, then wash them by water. Put them in a pan with 8 cups of water over a high flame till the water boils. Take out the scum.

3 - Cut the onion into quadripartites and add it to the trotters with the salt and the cardamom. Cover the pan and reduce the heat for 3 hours or till they

فتة الكوارع

«مصر، بلاد الشام»

المقادير:

٢ كوارع بقري أو ٦ كوارع غنمي

١ ملعقة كبيرة ملح

٢ رغيف «خبز»

٣ حبات هيل

٢ ليمون

٣ فصوص ثوم

٣ ملاعق كبيرة سمن

١ بصلة كبيرة الحجم

٢ فلفل أخضر حار

طريقة العمل:

١ ـ تغسل الكوارع جيداً بالماء وتشوّح على النار وخصوصاً من جهة الأظلاف تقطع بالسكين وتزال الغدّة الشعرية الموجودة ثم يزال الشعر المحروق نتيجة التشوح على النار وذلك يزال بالسكين.

٢ ـ تغسل الكوارع بملعقتين كبيرة من الدقيق مرتين ثم تغسل بالماء وتوضع في قدر ويضاف إليها ٨ أكواب من الماء ثم يوضع على نار مرتفعة إلى أن يغلي ثم يزال الريم الناتج عن الغليان.

٣ ـ تقطّع بصلة إلى أرباع ثم تضاف إلى الكوارع مع الملح والهيل ثم يغطى القدر وتخفّض الحرارة ثم يترك على النار لمدة ٣ ساعات تقريباً أو إلى أن ينضج ثم

are well done. Cut the bread into 2 x 2 cm. pieces and put them in a deep plate.

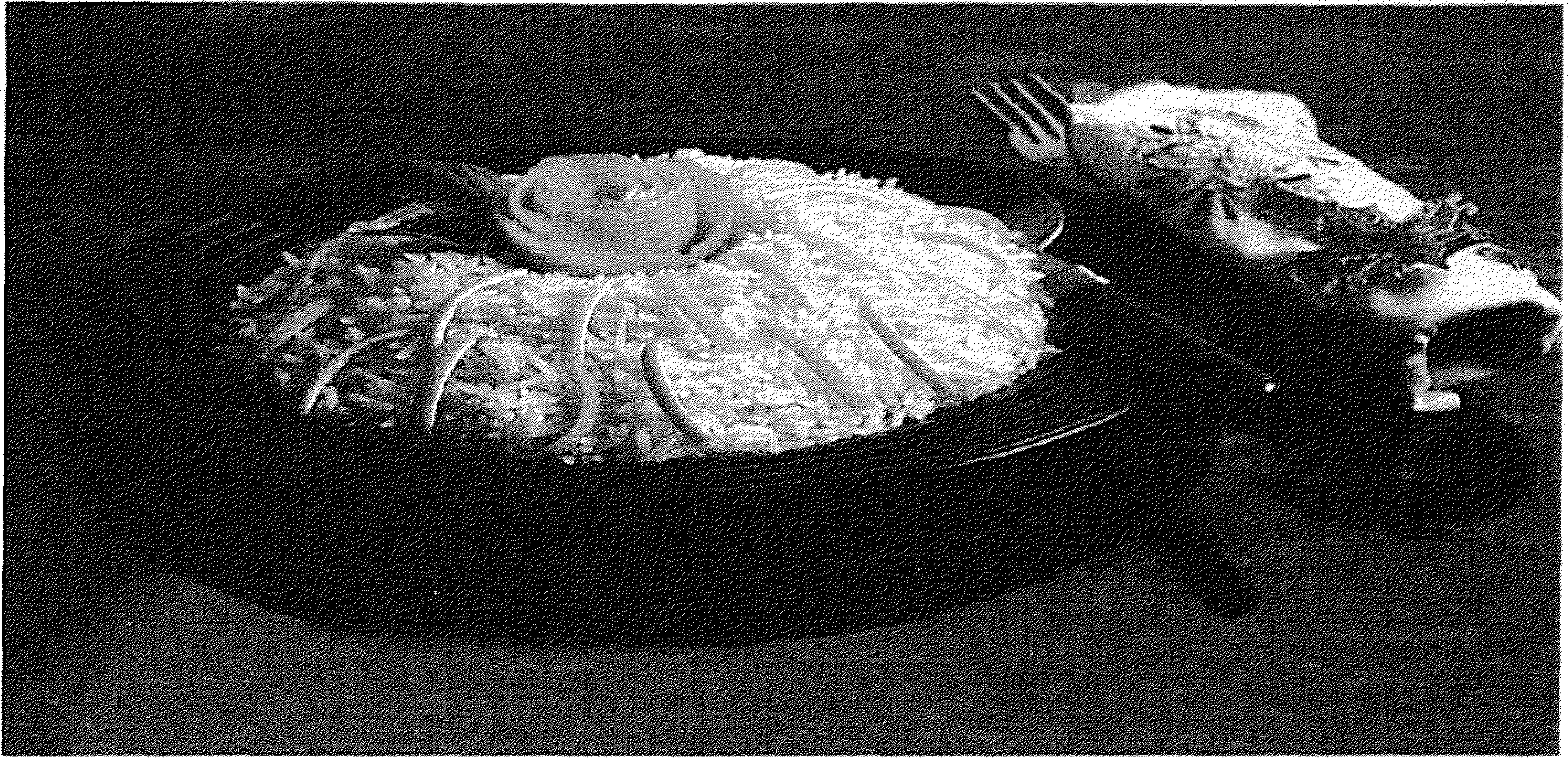
4 - Crush the garlics with the green hot pepper (as desiered) then add a little of salt and the limes' juice to them. Add this mixture to the bread with the fat. Pour out the broth over the bread till it is covered well, then put the trotters on the face of the bread. Serve it hot with yoghurt.

5 - You can serve the trotters in another way by taking out their bones after they are well done, spice them by the salt, the green hot peppers, the 2 limes' juice and a little of olive oil. Then, put them in the serving dish and serve th em hot.

يقطع الخبز إلى قطع ٢×٢سم ثم يوضع في طبق عميق.

٤ ـ يدق الثوم مع الفلفل الحار وذلك على حسب الرغبة ثم يضاف قليل من الملح وعصير الليمون ثم يضاف الثوم إلى الخبز المقطّع ثم يوضع عليه ٣ ملاعق كبيرة من السمن ثم يسكب المرق على الخبز ويغمر جيداً بالمرق ثم توضع الكوارع على وجه الطبق ويقدم ساخناً مع اللبن الزبادي.

٥ ـ يقدم بطريقة أخرى بنزع العظم من الكوارع بعد نضجها وتتبل بالملح والفلفل الأخضر الحار وعصير ليمونتين وقليل من زيت الزيتون ثم توضع في طبق التقديم وتقدم باردة.



Rice with Orange

«India»

Ingredients:

3 cups of long rice
8 cloves (seeds)
2 oranges
2 teaspoon of cumin (seeds)
2 lemons
2 tablespoon of salt
4 medium onions
1/2 teaspoon of saffron
4 tablespoon of vegetable oil
8 tablespoon of boiled water

Preparation:

1 - Soak the rice in water with 1 tablespoon of salt. Squeeze the lemons and cut their peels into small thin slices of 2 cm. length. Cut the oranges into halves, squeeze them and take out the pulp.

2 - Put the oranges' peels into a pan with sufficient quantity of water. Place the pan over the flame till the water boils for 5 minutes. Leave it to cool, take out the white pulp from the peels then cut them into small slices.

الأرز بالبرتقال

«الهند»

المقادير:

٣ أكواب أرز طويل الحبة
٨ حبات قرنفل
٢ حبات برتقال
٢ ملعقة صغيرة كمون حب
٢ ليمون
٢ ملعقة كبيرة ملح
٤ حبات بصل متوسط الحجم
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران
٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي
٨ ملاعق كبيرة ماء مغلي

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الأرز بالماء ثم يضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من الملح ثم يعصر الليمون ويؤخذ القشر ويقطع إلى شرائح رفيعة وصغيرة بطول ٢سم تقريباً ثم يقطع البرتقال إلى أنصاف ثم يعصر أيضاً ثم ينزع اللب منه.

٢ ـ يوضع قشر البرتقال في كمية كافية من الماء ثم يوضع على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق ثم يترك حتى يبرد ثم ينزع من القشرة اللب الأبيض ويقطع القشر إلى شرائح صغيرة.

3 - Soak the saffron in boiled water. Heat the oil in a pan, fry the onions (which have been cut into slices) and half of cloves till the onions' color becomes golden, then take them out and put them on a blotting paper.

4 - Strain the rice and put it in a pan with the rest of cloves,the cumin seeds and 12 cups of water. Put the pan over the flame till the water boils for 5 minutes or till the rice is 3/4 well done, strain it and mix 1/2 the rice with the soaked saffron.

5 - Add the white rice to the oil in a pan with the lemons' slices, 1/2 of the fried onions, 1 teaspoon of salt, then the rice with saffron,the oranges' slices and the rest of the fried onions. Make 2 holes in the middle of the rice, pour out in one the orange juice while the other the lemon juice and sprinkle over them some salt. Cover the pan and put a small towel on it. Put the pan over a calm flame for 20 minutes. Stir the rice by a big fork, ladle it in the serving plate and serve it hot.

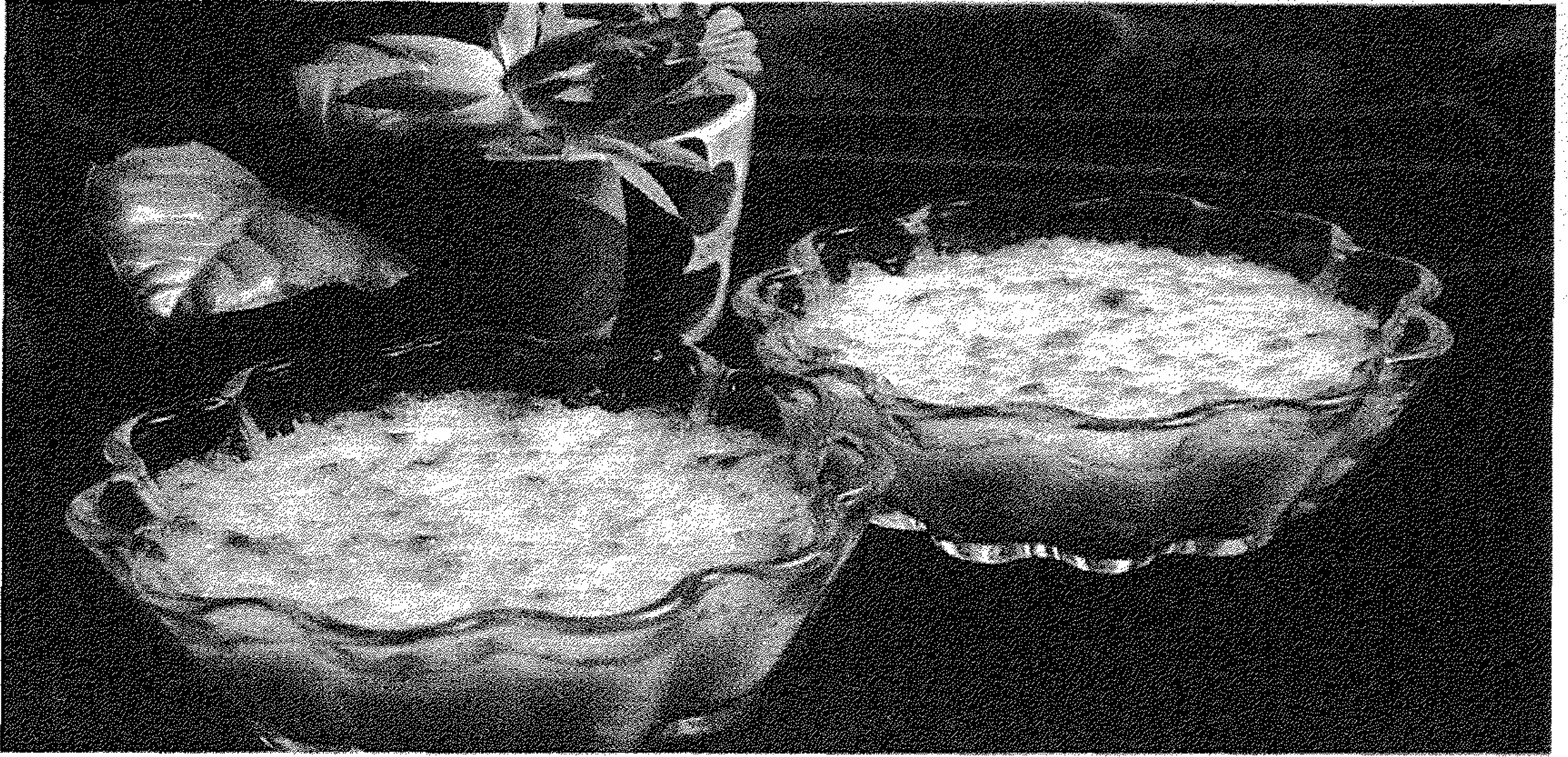
٣ ـ ينقع الزعفران بالماء المغلي، ثم يسخن الزيت في قدر ثم يضاف إليه البصل المقطع إلى شرائح ونصف القرنفل ويقلّب إلى أن يصبح البصل بلون ذهبي ثم يرفع البصل ويوضع على ورق نشاف.

٤ ـ يصفى الأرز ثم يوضع في قدر ويضاف إليه القرنفل وحب الكمون ويقلّب جيداً ثم يضاف إليه مقدار ١٢ كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق أو إلى أن ينضج الأرز ٣/٤ النضج ثم يصفى مرة أخرى ويقلّب نصف مقدار الأرز بماء الزعفران المنقوع.

٥ ـ يوضع الزيت في القدر ثم يوضع الأرز الأبيض ثم يضاف إليه شرائح الليمون ونصف مقدار البصل المحمر وملعقة صغيرة من الملح ثم الأرز بالزعفران ويوضع عليه شرائح البرتقال وباقي البصل ثم تعمل حفرتين في وسط الأرز ويصب في حفرة عصير البرتقال والأخرى عصير الليمون ويرش قليل من الملح ثم يغطى القدر وتوضع عليه منشفة صغيرة ويرفع على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة ثم يقلب بشوكة كبيرة ويغرف في طبق التقديم ويقدم ساخن.

This recipe is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأرز



Muaammar Rice

«Egypt»

Ingredients:

2 cups of Egyptian rice

2 cups of milk

2 tablespoons of fat

1 can of demostic cream

1 teaspoon of salt

Preparation:

1 - Soak the rice in warm water for an hour then strain and mix it well with the cream,the salt and the milk. If it is milk powders, melt 9 tablespoons of it in 2 cups of water.

2 - Pour out the mixture in a suitable oven tray, spread the fat on the face, put it in the hot oven till it is well done and the face is red. Serve it hot in the same tray with vegetables dishes.

الأرز المعمر

«مصر»

المقادير:

٢ كوب أرز مصري

٢ كوب حليب سائل

٢ ملعقة كبيرة سمن

١ علبة كبيرة قشطة بلدي

١ ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الأرز بماء دافيء لمدة ساعة تقريباً ثم يصفى ويخلط بعلبة القشطة جيداً ثم يضاف الملح ويقلّب ثم يضاف الحليب وإذا كان الحليب بودرة يمكن إضافة ٩ ملاعق لكوبان من الماء.

٢ ـ يسكب الخليط في صينية مناسبة ثم يوزع السمن على الوجه وتوضع الصينية في فرن ساخن ومتوسط الحرارة وتترك الصينية إلى أن تنضج ويحمر الوجه وتقدم ساخنة في نفس الصينية وتقدم مع أطباق الخضار.



Biryani Rice with Shrimp
«India»

برياني الجمبري
«الهند»

Ingredients:

1 kg.of shrimp
2 teaspoon of salt
2 onions
1 tablespoon of mixed spices
1/2 Cup of pea
1 tablespoon of kewra water
3 carrots
1 tablespoon of rose water
1 tablespoon tomato paste
1 teaspoon of saffron
3 cups of long rice
2 tablespoons of flour
3 tablespoon of fat

المقادير:

١ كيلو جمبري متوسط الحجم
٢ ملعقة صغيرة ملح
٢ بصل
١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
١/٢ كوب بازلاء
١ ملعقة كبيرة ماء الكادي
٣ حبات جزر
١ ملعقة كبيرة ماء ورد
١ ملعقة كبيرة صلصة الطماطم
١ ملعقة صغيرة زعفران
٣ أكواب أرز طويل الحبة
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٣ ملاعق كبيرة سمن

Preparation:

1 - Clean the shrimps by flour and water. Cut the onions into slices, add to them the spices and the salt then crush them a little. Cut the carrots into small cubiformss, add them with the peas and the paste to the onions, stir them well and leave them 1o minutes. meanwhile, boil the rice till it is 3/4 well done and strain it.

طريقة العمل:

١ ـ يغسل الجمبري بالدقيق ويشطف بالماء ثم يقطع البصل شرائح ويضاف إليه البهارات والملح ويدق قليلاً ثم يقطع الجزر مكعبات صغيرة ثم يضاف إلى البصل مع البازلاء والصلصة ويقلّب الجميع ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يسلق الأرز ٣/٤ النضج ويصفى..

2 - Put this mixture over the flame for 10 minutes. Add kewra and rose water to the saffron and add 1 teaspoon of it to the mixture. Put the rice on the mixture and spread the rest of saffron on the rice into circles. Place the pan over a calm flame for 1/2 hour or till the rice is well done.

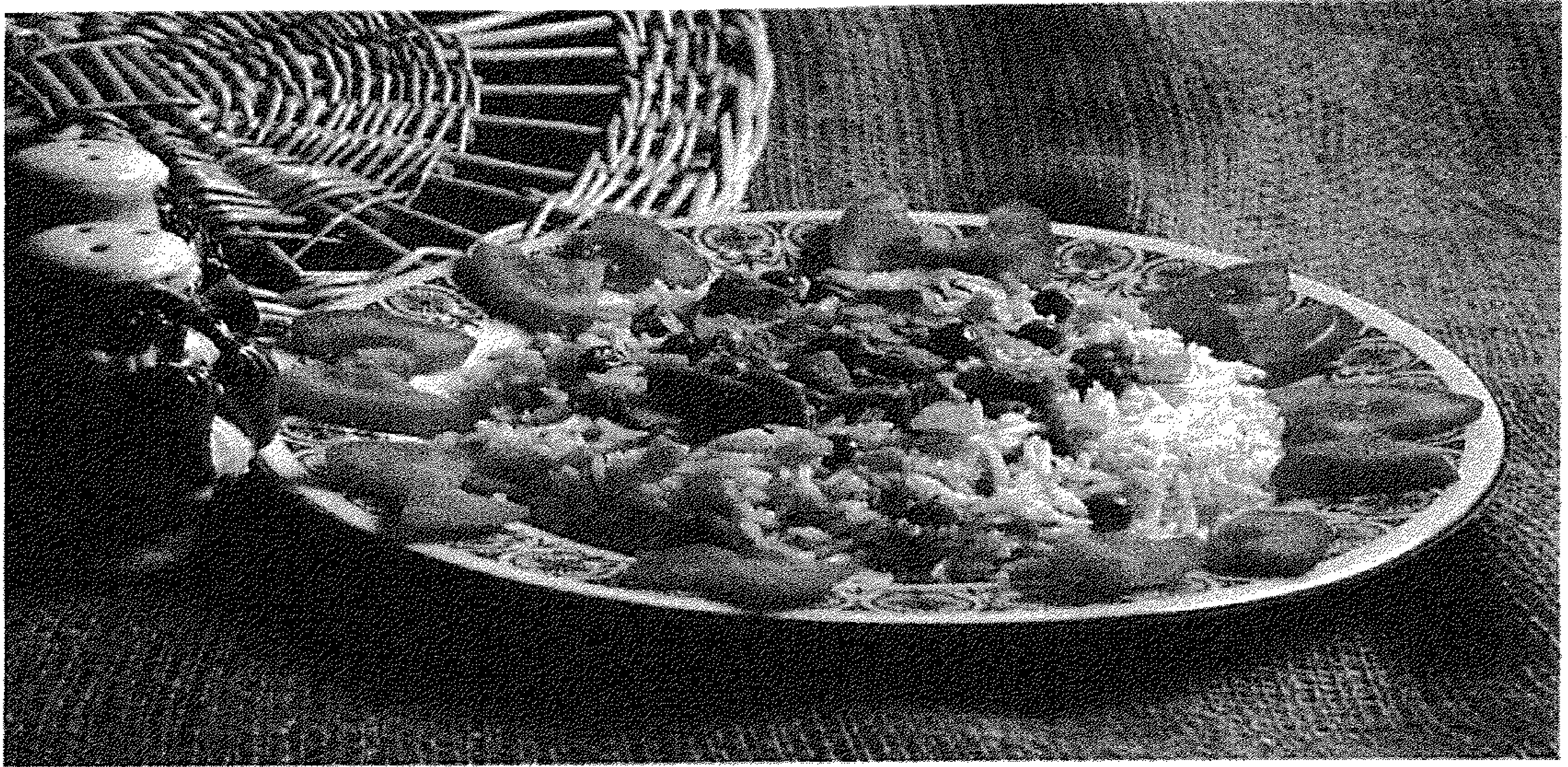
3 - Heat the fat well and add it to the rice, cover the pan for a little. Stir the rice by a fork, ladle it in the serving dish and serve it hot.

٢ ـ يوضع خليط الجمبري على النار لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف ماء الورد والكادي إلى الزعفران ويضاف مقدار ملعقة صغيرة منه على الخليط ثم يضاف الأرز عليه ويوزع باقي الزعفران على الأرز بشكل دائري ويوضع القدر على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة أو إلى أن ينضج.

٣ ـ يسخن السمن جيداً ويضاف على وجه الأرز ويغطى القدر قليلاً ويقلّب بشوكة ثم يغرف في طبق التقديم ويقدم ساخن.

This recipe is recorded on video tape in «The Rice Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الأرز



Biryani Rice

«India»

Ingredients:

- 1/2 Kg. of meat (piece with out bones)
- 2 1/4 cup of water
- 3 cup of long rice
- 3 teaspoon of soya sauce
- 2 onions
- 1 tablespoon of salt
- 3 carrots
- 1 teaspoon of dried coriander
- 2/3 cup of pea
- 2 green hot peppers
- 1 teaspoon chili powder

Preparation:

1 - Cut the onions and the green pepper into fine pieces. Cut the meat about 1 cm. Cubiforms. put the water in a pan with the meat, the onions, the green pepper the coriander, the salt, the chili powder, and the soya sauce. Leave them to boil then reduce the heat and cover the pan for 1/2 hour.

2 - C ut the carrots into small cubiforms (like the size of peas) add them with the peas and the rice to the meat, leave them over a medium flame to boil then reduce it and cover the pan for 10 minutes. when the rice is well done, ladle it in the serving dish. Serve it hot with vegetables salad.

الأرز البرياني

«الهند»

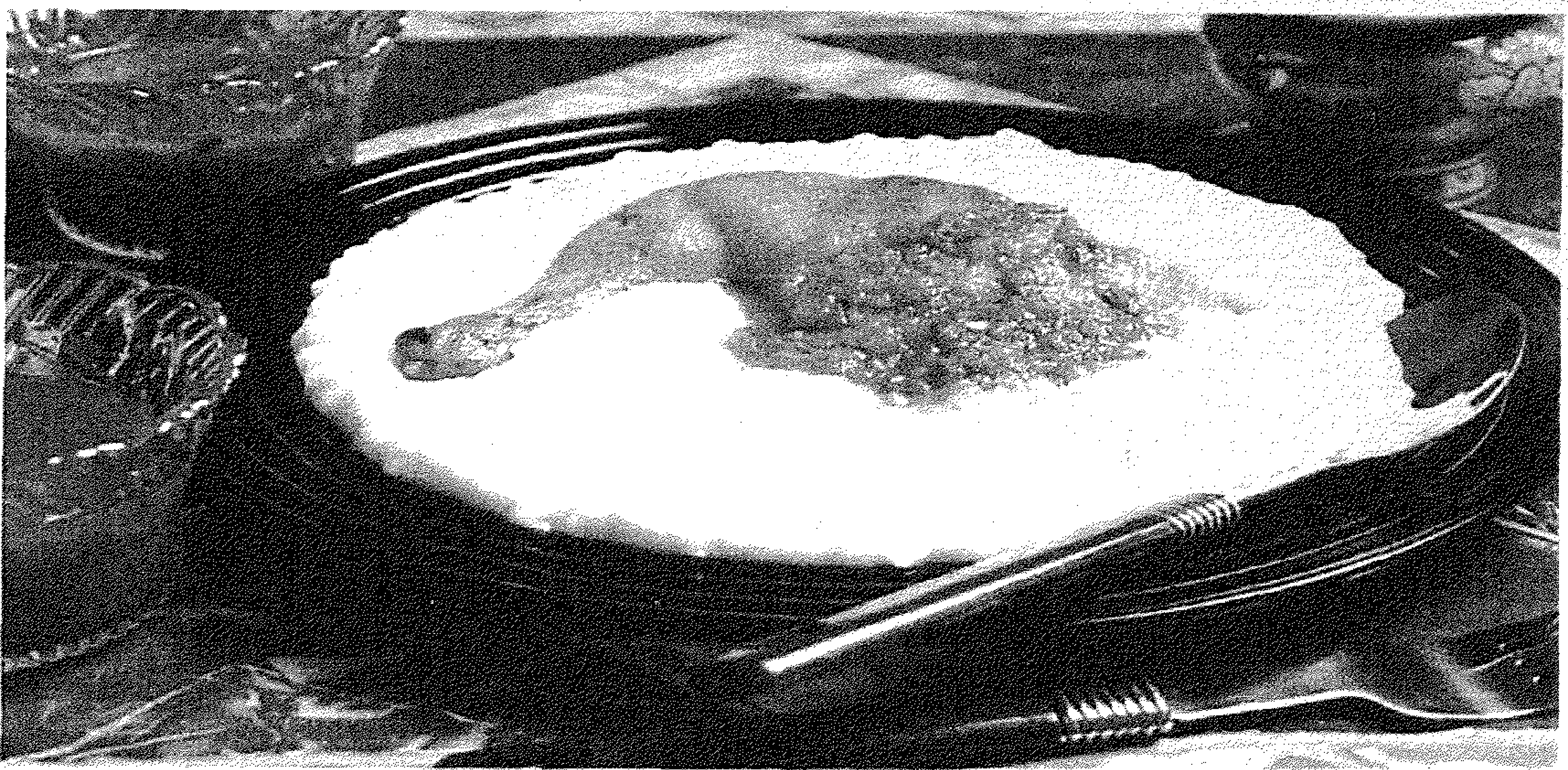
المقادير:

- ٢/١ كيلو لحم أوصال بدون عظم
- ٤/١ ٢ كوب ماء
- ٣ أكواب أرز طويل الحبة
- ٣ ملاعق صغيرة صلصة الصويا
- ٢ بصل صغير
- ١ ملعقة كبيرة من الملح
- ٣ حبات جزر
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- ٣/٢ كوب بازلاء
- ٢ فلفل أخضر حار
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الأحمر الحار

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل تقطيعاً ناعماً ويقطع كذلك الفلفل الأخضر وتقطع اللحمة إلى مكعبات ١سم تقريباً ثم يوضع الماء في قدر ثم يضاف إليه اللحمة والبصل والفلفل الأخضر والكزبرة والملح والفلفل الحار وصلصة الصويا وتترك على نار معتدلة حتى يغلي الماء ثم تخفض الحرارة ويغطى القدر لمدة ٢/١ ساعة.

٢ ـ يقطع الجزر إلى مكعبات صغيرة بحجم البازلاء ثم يضاف إلى اللحمة مع الأرز والبازلاء ويترك القدر على نار معتدلة حتى يغلي ثم تخفض الحرارة ويُغطى القدر لمدة ١٠ دقائق تقريباً وبعد نضج الأرز يغرف في طبق التقديم ويقدم ساخناً ويقدم معه سلطة خضار.



Saleek

«Saudi Arabia, Al-madenah»

Ingredients:

1 kg. of meat (pieces) or chicken	3/4 cup of Egyptian rice
2 cups of milk	3 tablespoons of fat
1 tablespoon of salt	
5 cardamoms (seeds)	2 pieces of mastika

Preparation:

1 - Boil the chicken (after you cut it) with 3 cups of water, the cardamoms and the salt. Strain the broth and use it to cook the rice very well.

2 - Heat the milk, add it to the rice and stir them continually (so as not to stick in the pan) for 10 minutes. Leave it over a calm flame.

3 - Heat the fat well with mastika till it melts, pour it out carefully over the rice (while it is hot), stir the rice well. Turn off the flame and leave the pan covered for 10 minutes. Meanwhile, redden the chicken in the oven.

4 - Ladle the rice in the serving tray (the rice's thickness has to be 2 cm). Put the chicken on the face and serve it with Doggos salad or cayenne pepper.

السليق

«السعودية، المدينة المنورة»

المقادير:

١ كيلو لحم أوصال أو دجاجة	٣/٤ كوب أرز مصري
٢ كوب حليب سائل	٣ ملاعق كبيرة سمن
١ ملعقة كبيرة ملح	
٥ حبات هيل	٢ فص مستكة

طريقة العمل:

١ ـ تقطع الدجاجة إلى قطع وتسلق بمقدار ٣ أكواب من الماء مع الهيل والملح ثم يصفى المرق ويسلق به الأرز حتى ينضج نضوج تام.

٢ ـ يسخن الحليب ثم يضاف إلى الأرز مع استمرار التحريك لمدة ١٠ دقائق إلى أن يتجانس الحليب مع الأرز ولا يلتصق بالقدر وذلك على نار هادئة.

٣ ـ يسخن السمن جيداً وتضاف إليه المستكة حتى تذوب ثم يضاف إلى الأرز وهو ساخن بحرص ويقلب إلى أن يتشرب الأرز كل السمن ويرفع القدر عن النار ويغطى لمدة ١٠ دقائق، وفي هذه الأثناء تحمر الدجاجة في الفرن.

٤ ـ يسكب الأرز في صينية بحيث تكون سماكته ٢ سم تقريباً ثم توضع الدجاجة على وجه الصينية ويقدم معه سلطة الدقس أو شطه.



Rice with Chick - Peas

«Saudi Arabia, Al-madenah»

Ingredients:

- 1 kg. of meat(pieces) or 1 chicken
- 2 cups of long rice
- 3 onions (big)
- 3 tablespoons of fat
- 1/2 teaspoon of cumin (seeds)
- 1/2 teaspoon of black pepper (seeds)
- 1 teaspoon of cardamom (simi milled)
- 1 cup of split gram lentil
- 1 juniper
- 2 pieces of cinnamons
- 5 cloves (seeds)

Preparation:

1 - Cut the onions into slices, fry them in a pan with the fat, then add the chicken or the meat and the spices (which have been put in the special strain). Cover the chicken or the meat by water and leave them over a calm flame.

2 - A little before it is well done, boil and add to them the chick - peas. Wash the rice and add it to them, too (the broth has to be sufficient to cook it well).

3 - Cover the pan till the rice is well done. You may add a little of fat (after you heat it and the rice is well done). Leave it for a while then ladle in the serving dish and serve it.

الأرز بالحمص

«السعودية، المدينة المنورة»

المقادير:

- ١ كيلو لحم أوصال أو ١ دجاجة
- ٢ كوب أرز طويل الحبة
- ٣ بصلات كبيرة
- ٣ ملاعق كبيرة سمن
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون حب
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
- ١ ملعقة صغيرة هيل مطحون خشن
- ١ كوب حمص مدشوش هندي
- ١ قطعة شيبة
- ٢ عود قرفة
- ٥ حبات قرنفل

طريقة العمل:

١ ـ يقطع البصل شرائح ويقلّب بالسمن جيداً ثم تضاف إليه الدجاجة أو اللحم ويقلّب جيداً ثم يضاف إليه البهارات موضوعة في مصفاة خاصة ويغمر اللحم أو الدجاج بالماء ويترك على نار هادئة.

٢ ـ قبل النضج بقليل يسلق الحمص ويضاف ثم يغسل الأرز ويضاف إلى القدر أيضاً بحيث يكون المرق كافي لنضج الأرز.

٣ ـ يغطى القدر ويترك حتى ينضج الأرز ويمكن إضافة قليل من السمن بعد تسخينه على وجه الأرز بعد نضجه ويترك قليلاً ثم يغرف في طبق التقديم.



PASTRIES

المعجنات



Pastries do consist of a mixture of flour, fat and a kind of liquids. Here are what you have to consider to get successful pastries:

1 - Screen the flour and all the dry contents well before start pasting.

2 - Add the liquid gradually.

3 - Flatten the paste well using the flour or the oil (depends on the recipe) so as not to stick with the bowl you paste in.

Here are the materials which help to redden pastries:

1 - The beaten egg.

2 - Thinning the yolk by water.

This will also shine the pastries' surface.

3 - Milk and sugar.

They are often served to the guests as a snack.

المعجنات عبارة عن خليط من الدقيق والدهن مع نوع من أنواع السوائل ومن النقاط التي يتوقف عليها نجاح المعجنات:

١ ـ نخل الدقيق وجميع المكونات الجافة معاً قبل بدء العمل.

٢ ـ إضافة السائل تدريجياً.

٣ ـ اتباع الطرق الصحيحة للفرد مع استعمال الدقيق أو الزيت حسب الوصفة لعدم التصاق العجين بالسطح المستعمل.

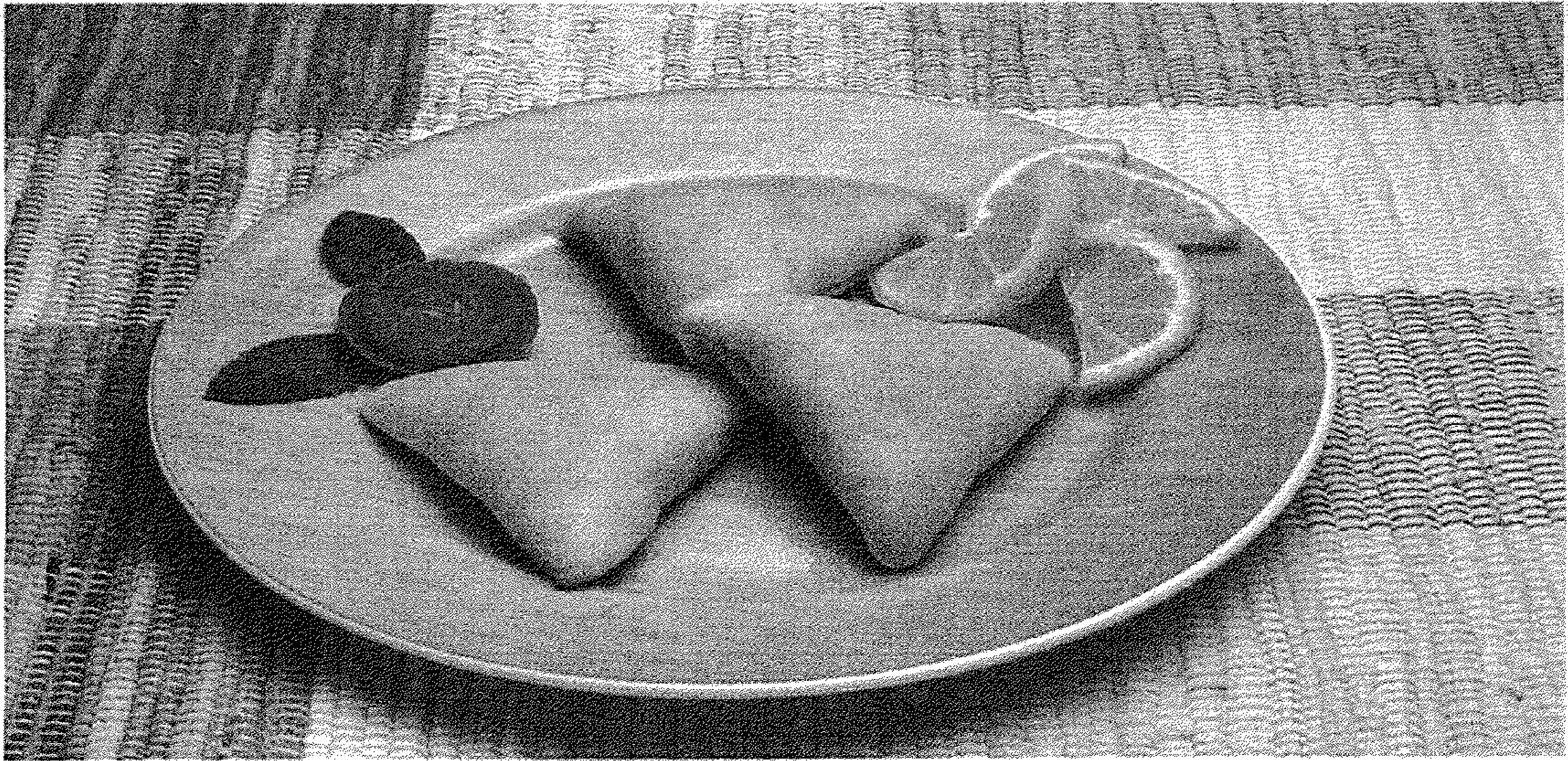
أما عن المواد التي تساعد على تحمير المعجنات:

١ ـ البيض المخفوق.

٢ ـ صفار البيض المخفف بالماء وهو يعطي لمعاناً لسطح الفطائر.

٣ ـ الحليب والسكر.

وغالباً ما تقدم المعجنات للضيافة كوجبة خفيفة.



Spinach Pastries

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

3 cups of flour
1 tablespoon of salt
1 3/4 cups of warm water
1 tablespoon of instant yeast
2 big packages of spinach
1/2 teaspoon of red pepper
2 onions
1/2 teaspoon of black pepper
1/2 teaspoon of cumin
2 lemon juice
1 cup of olive oil
1 tablespoon of sumac

Preparation:

1 - Wash and cut the spinach into big pieces, sprinkle the salt over it and squeeze it with your hands till its water comes out then strain it. Chop the onions, add to them the black pepper, the cumin,the sumac and the salt (as desiered). Crush them a little then add the spinach, the lemon juice and the red hot pepper (as desiered).

2 - Add 1/3 cup of olive oil, mix them

فطائر السبانخ

«بلاد الشام»

المقادير:

٣ اكواب دقيق
١ ملعقة كبيرة ملح
٤/٣ ١ ماء دافيء
١ ملعقة كبيرة خميرة فورية
٢ ربطة سبانخ كبيرة
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ بصل
١ ملعقة كبيرة سماق
٢/١ ملعقة صغيرة كمون
٢ ليمون
١ كوب زيت زيتون
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر مكبوس حسب الرغبة

طريقة العمل:

١ ـ يغسل السبانخ ويقطع خشن قليلا ثم يرش قليل من الملح ويعصّر باليد بالضغط عليه حتى ينزل منه الماء الزائد ثم يصفى ويفرم البصل فرماً ناعماً ثم يضاف إليه الفلفل الأسود والكمون والسماق والملح حسب الرغبة ويدق قليلاً حتى يكون طرياً ثم يضاف السبانخ والليمون وللذين يرغبون بالفلفل الحار.

٢ ـ يضاف ٢/١ ملعقة فلفل أحمر ثم يضاف ٣/١ كوب من زيت الزيتون ويخلط الجميع جيداً ويترك جانبا إلى أن تعجن العجينة.

and put them aside till you prepare the paste.

3 - To make the paste: Add 2 1/2 cups of flour, 1 teaspoon of instant yeast, 3 tablespoons of olive oil and 1 1/2 cups of water. Paste the contents well till you get soft paste (add the rest of the flour to make it harder or add the rest of the water to make it softer). Cut it into small balls.

4 - Anoint an oven tray by olive oil, arrange the balls in it. Leave 2 cm between each one. Cover the tray by a wet fabric or a plastic bag for 10 - 15 minutes if the weather is hot, but for 1/2 hour if it is cold.

5 - Strain the filling to get rid of the extra water. Put the olive oil in a small bowl, dip a ball in it then flatten it inside to outside (the edges should be thinner than the center). Put 1 tablespoon of the mixture in it and incline the edges like a triangle. Anoint the tray by oil and arrange the pastries in it on the inclined face.

6 - Bake them in middle heat oven till the colour becomes golden, then anoint the pastries' faces by oil and cover the tray by another tray for 5 minutes. Put the pastries in the serving dish and garnish it as you like.

٣ ـ لعمل العجينة يضاف ١/٢ ٢ كوب دقيق وملعقة خميرة و٣ ملاعق من زيت الزيتون و١/٢ ١ كوب ماء ويعجن الجميع جيداً إلى أن يتكون عجين طري جداً ثم يضاف باقي الدقيق لتماسك العجينة وتصبح طرية نوعاً ما أما إذا كانت قاسية يضاف باقي الماء ثم يقطع العجين إلى كريات صغيرة.

٤ ـ تدهن صينية بزيت الزيتون وترص الكريات متباعدة عن بعض ٢ سم وتغطى بقطعة من القماش مبللة أو قطعة نايلون وتترك لمدة ١٠:١٥ دقيقة إذا كان الجو حاراً، أما إذا كان الجو بارداً فتترك لمدة ١/٢ ساعة.

٥ ـ تحشى قطع العجين بالحشو المعد سابقاً وسنرى أن الحشو أصبح به ماء زائد نصفيه ثم نضع زيت الزيتون في زبدية صغيرة ونغمس كرة العجين في الزيت ثم نفرد الكرة من الداخل إلى الخارج بحيث تكون الأطراف أقل سماكة من الوسط ونضع ملعقة كبيرة من الحشو ثم تطوى على شكل مثلث وندهن صينية الفرن بالزيت ونضع العجينة على الوجه المطوي في الصينية.

٦ ـ نكمل كمية الكرات بنفس الطريقة ونخبزها في الفرن وبحرارة متوسطة ويكون لونه ذهبي ثم بعد ذلك ندهن وجه الفطائر بالزيت ونغطي الصينية بصينية أخرى لمدة ٥ دقائق ثم توضع في طبق التقديم ويزين حسب الذوق.

This recipe is recorded on video tape in «The Pastries Section».

مصوّر ڤيديو في قسم المعجنات



Spiral Pastry with Meat (Al-Safiha)

«Palestine»

Ingredients:

1/2 kg. of mincemeat
3 onions (fine)
2 teaspoons of sumac
1 teaspoon of cumin
1 teaspoon of black pepper
1 teaspoon of cinnamon
1 cup of oil
1 cup of vegetable fat and butter or oil
1/2 cup of pinenut

3 cups of flour
1 1/2 cups of water
A little of salt

Preparation:

1 - Paste the flour with the water and little of the salt till you get soft paste (you may add a little of water if it is hard). Leave it for 1 hour.

2 - Cut it in to big balls (like the big lemons). Sprinkle the flour over a tray

لحم بالعجين حلزونية الشكل «الصفيحة»

«فلسطين»

المقادير:

٢/١ كيلو لحم مفروم
٣ بصلات كبيرة مفرومة ناعم
٢ ملعقة صغيرة سماق
١ ملعقة صغيرة كمون
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ملعقة صغيرة قرفة
١ كوب زيت
١ كوب سمن نباتي وزبدة أو زيت
٢/١ كوب صنوبر

٣ أكواب دقيق
٢/١ ١ كوب ماء
رشة ملح

طريقة العمل:

١ ـ يعجن الدقيق بالماء وقليل من الملح بحيث تكون العجينة طرية ويمكن إضافة قليل من الماء إذا كانت العجينة قاسية ثم تترك لمدة ساعة.

٢ ـ تكور العجينة إلى كريات كبيرة بحجم الليمونة الكبيرة وترش الصينية بالدقيق حتى لا تلتصق الكريات وتغطى بنايلون.

so as the balls will not stick to it and cover the tray by a plastic bag.

3 - Prepare the filling by cutting and frying the onions by some oil till they wither. Add to it the mincemeat and stir it till it is well done. Add to it the salt, the spices, the sumac and the fried pinenut. Leave the meat to cool.

4 - Anoint an oven tray by the oil. Pour out 1 cup of oil and fat in a deep bowl. Dip the ball in it. Anoint the table or the tray (which you will flatten the ball on) by the oil. Flatten it to be round and thin, sprinkle oil over it, cut it into 3 parts, put the mincemeat on each edge, roll it then spiral it. Put all the pastries in an anointed oven tray following the same way. Put the tray in the oven till the pastries' colour becomes golden. Arrange and garnish them in the serving dish.

٣ ـ يتم تحضير الحشوة بأن نقلب البصل بقليل من الزيت إلى أن يذبل قليلاً ثم نضيف اللحمة المفرومة وتقلب إلى أن تنضج ثم نضيف الملح والبهار والسماق ثم نحمر الصنوبر ونضيفه فوق اللحمة ثم يترك اللحم ليبرد.

٤ ـ ندهن الصينية بالزيت ثم نضع مقدار ١ كوب من الزيت والسمن في طبق عميق ونغمس كرة العجين به ثم ندهن الطاولة المراد فرد العجين عليها ثم تفرد العجينة بشكل دائري بحيث تصبح رقيقة ثم ترش بالسمن وتقسم إلى ثلاث أقسام ونطوي من الطرف واحدة ونضع عليها أيضاً على الطرف من اللحم المفروم على طول الطرف ثم نلفها إلى أن تكتمل ثم نبرمها بشكل حلزوني بحيث تكون ملفوفة ونضعها على الصينية المدهونة ثم نبدأ بالقسم الثاني والثالث بنفس الطريقة ونكمل كل الكريات بنفس الطريقة ثم نضع الصينية بالفرن حتى تأخذ اللون الذهبي ثم ترص في طبق التقديم ويزين الطبق.

This recipe is recorded on video tape in «The Pastries Section».

مصوّر ڤيديو في قسم المعجنات



Manto
«Turkistan»

Ingredients:	*The filling:*
2 cups of flour	1/2 of small zucchini
1 cup of water	1/2 kg. of mincemeat
A little of salt	6 onions (cut into fine pieces)
1 tablespoon of fat	1 tablespoon of salt
A steam pan	1 teaspoon of cumin
1 teaspoon of black pepper	

Preparation:

1 - Paste the flour with the water and little of the salt till it gets soft. You paste it either by your hand or electrically till you get hard paste. Cover and leave it for 2 hours.

2 - Cut it in to small balls (like the small lemons). Sprinkle flour over a tray, put the balls on it, and cover it by a plastic bag for 10 minutes. Sprinkle flour over the balls so as not to stick with each other.

3 - Mix the mincemeat with the onions, the rest of the spices and the zucchini (after you cut it into fine pieces). You need the steam pan (with 1 strain or 2) fill 1/3 of it with water and anoint its

المنتو
«تركستان»

المقادير:	الحشوة:
٢ كوب دقيق	١/٢ حبة صغيرة كوسة
١ كوب ماء	١/٢ كيلو لحم مفروم
رشة ملح	٦ بصلات مفرومة ناعم
١ ملعقة كبيرة سمن	١ ملعقة كبيرة ملح
١ ملعقة صغيرة فلفل أسود	١ ملعقة صغيرة كمون
قدر خاص بمصفاة «قدر بخار»	

طريقة العمل:

١ ـ يُعجن الدقيق بالماء وقليل من الملح جيداً بالعجان الكهربائي أو باليد إلى أن تتماسك العجينة ثم نكمل العجن بظهر اليد حيث يبلل ظهر اليد بالماء ثم يعجن العجين إلى أن يصبح لدينا عجينة متماسكة جداً ثم تترك لمدة ساعتين وتغطى.

٢ ـ تكور العجينة إلى كريات صغيرة بحجم الليمونة الصغيرة ونرش دقيق على صينية ونضع الكريات عليها وتغطى أو توضع في كيس نايلون ونرش دقيق حتى لا تلتصق الكريات ببعض ونتركها لمدة ١٠ دقائق.

٣ ـ نخلط اللحم المفروم والبصل الناعم وباقي البهارات وتقطع الكوسة ناعم جداً ثم نضيفها إلى الخلطة ويقلب الجميع جيداً ثم نبدأ بفرد العجينة وحشوها ونحتاج إلى قدر خاص بالمنتو له طبقات بمصفاة واحدة أو اثنين «قدر بخار» ونضع في القدر ماء تقريباً ١/٣ القدر ثم

strain(s) by oil so as the pastries won't stick in it.

4 - Flatten each paste into 5. circle and its edge has to be thicker than the center. Wet the edge if it is dry.

5 - Fill the paste by putting it on your left hand, put 1 tablespoon of the mixture in it and incline the edges to the center and close it well. Finish all the balls.

6 - You may close it by inclining each two opposite edges then the corners and close them well in the center. Arrange them in the strain(s) over the flame for 45 minutes. Cover the strain(s) well. When Manto is well done, sprinkle a little of water over the all to ease taking them out. Put them in the serving dish and sprinkle a little of black pepper over them. Serve with them cayenne pepper or vinegar.

ندهن المصفاة بالسمن حتى لا تلتصق حبات المنتو أثناء الطهي.

٤ ـ تفرد العجينة دائرية ٥سم بحيث تكون سميكة من الداخل ورقيقة من الحواف ونبلل الحواف قليلاً بالماء إذا كانت العجينة جافة.

٥ ـ طريقة الحشو تكون بوضع العجينة مفرودة بشكل دائري في اليد اليسرى ونضع ملعقة من الحشو وتطوى من الطرف ويوضع الإبهام على الطية ثم تثنى من الجهة اليسرى ثنية صغيرة ومن الجهة اليمنى ثنية صغيرة ولا ترفع اليد إلى بعد اكتمال الثني.

٦ ـ تقفل حبة المنتو بحيث نطوي الطرف إلى الداخل وتقفل جيداً ثم توضع في المصفاة الخاصة بقدر المنتو بحيث يصبح الشكل النهائي مثل الضفيرة ويمكن عملها بشكل آخر مثل الصرة بحيث تفرد العجينة دائرية ٥ سم ثم نضع الحشو ونطوي نصفين ثم نطوي النصفين الآخرين بحيث تضم مع بعض من المنتصف وتقفل الحواف وتضم الزوايا إلى المنتصف ثم توضع في القدر على النار لمدة ٤٥ دقيقة ويغطى القدر جيداً وبعد النضج يرش قليل من الماء ليسهل رفع حبات المنتو وتوضع في طبق التقديم ويرش قليل من الفلفل الأسود ويقدم معه خل مخفف بالماء أو شطة.

This recipe is recorded on video tape in «The Pastries Section».

مصوّر فيديو في قسم المعجنات



Shoshwarah

«Turkistan»

Ingredients:	Ingredients of the filling:
1 1/2 cup of flour	1/4 kg. of mincemeat
2 eggs	3 onions (cut into fine pieces)
1 tablespoon of fat	1/2 teaspoon of black pepper
1 tablespoon of oil	1 teaspoon of salt
1 grated tomato	1/2 teaspoon of cumin
1/4 cup of water	
1 teaspoon of salt for cooking	
1 onion (cut into fine pieces)	
A little of salt	
8 cups of water for cooking	

Preparation:

1 - Paste the flour with the salt, the eggs and 1/4 cup of water till the paste becomes hard. You paste it either by your hand or electrically. Cover it by a plastic bag. Flatten it into 2 thick cm. oblong. Cut the oblong into 4 oblongs. Flatten each one to become 2 cm. thick and 5 cm. width oblong.

2 - Sprinkle flour on them, put them on each other toget 4 layers. Cut them into small oblongs (2 cm. thick and 5 cm. width oblong each). Then cut each small oblong into 2 parts.

3 - Cut the dry edges by a knife without

شُشْورة

«تركستان»

المقادير:	مقادير الحشو:
١ ١/٢ كوب دقيق	١/٤ كيلو لحمة مفرومة
٢ بيضتان	٣ بصل مفروم ناعم جداً
١ ملعقة كبيرة سمن	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ملعقة كبيرة زيت	١ ملعقة صغيرة ملح
١ حبة طماطم مبشورة	١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١/٤ كوب ماء	
قليل من الملح	
١ ملعقة صغيرة ملح للطبخ	
٨ أكواب ماء للطبخ	
١ بصل مفروم ناعم	

طريقة العمل:

١ ـ يفرك الدقيق والملح والبيض ثم يعجن الجميع جيداً بـ ١/٤ كوب ماء في الماكينة الكهربائية أو باليد إلى أن تصبح العجينة متماسكة جداً ثم تترك مغطاة قليلاً بنايلون، ثم تفرد العجينة بسماكة ٢سم على شكل مستطيل، ثم يقطع المستطيل إلى ٤ مستطيلات ثم يفرد كل مستطيل على حدة إما بالفرادة الكهربائية أو اليدوية أو بالنشابة على أن يكون سمك المستطيل بعد فرده ٢ملم تقريباً ويكون عرض المستطيل ٥سم تقريباً.

٢ ـ ترش المستطيلات بالدقيق وتوضع على بعضها ليصبح لدينا ٤ طبقات، ثم تقطع المستطيلات إلى مستطيلات أصغر بعرض ٢سم وطول ٥سم تقريباً، ثم

pressing upon them so as not to stick with each other. Put the small squares in a plastic bag so they won't dry. Sprinkle flour on them so as not to stick with each other.

4 - Prepare the filling by adding salt, black pepper, cumin, mix togther then add it to the mincemeat well.

5 - To fill the square pastes. Take one square, put 1/4 teaspoon of the mixture in it, incline and close 2 opposite edges, incline the corners inward so as to be like a hat. Fill the rest of the squares following the same way.

6 - Heat the fat or the oil, add and stir the chopped onion, add the grated down tomatoes, the water and the salt to them. When the mixture boils, add to it the pastes (Shoshwarah) and leave it for 10 minutes. Ladle it in deep small dishes. Serve it hot with tomato sauce.

7 - To make tomato sauce, cut 1 onion and 1 tomato into fine pieces. Fry the onion by 1 tablespoon of oil then add to it the tomato with a little of the salt. Use this mixture to garnish the dishes. Serve slices of lemon with them. Also, you may sprinkle fine green coriander over their faces.

يقطع كل مستطيل صغير إلى قطعتين.

٣ ـ تقطع الحواف الجاقة بالسكين بدون ضغط السكين حتى لا تلتصق الطبقات ببعضها، ثم توضع المربعات الصغيرة في كيس نايلون حتى لا تجف مع رش قليل من الدقيق عليها.

٤ ـ لتحضير الحشو يوضع الملح والفلفل الأسود والكمون على البصل المفروم ويقلب جيداً ثم يضاف إلى اللحمة ويقلّب الجميع جيداً.

٥ ـ تحشى المربعات بحيث يفصل مربع صغير من طبقات المربعات الصغيرة ثم يوضع ١/٤ ملعقة صغيرة من الحشو ثم يطوى المربع على نصفين ثم تضغط الحواف وتثنى الزوايا الداخلية وتضم مع بعض جيداً ليصبح شكلها مشابهاً للقبعة، وهكذا تحشى باقي المربعات.

٦ ـ يسخن السمن أو الزيت ثم يضاف البصل الناعم ويقلّب جيداً ثم يضاف الطماطم المبشور ويقلب مع البصل ثم يضاف الماء والملح ويترك على نار معتدلة حتى يغلي ثم يضاف الشوشورة ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يسكب في أطباق عميقة صغيرة وتقدم ساخنة.

٧ ـ ولعمل صلصة الطماطم يقطع البصل والطماطم ناعماً ثم يقلب البصل بملعقة من الزيت على النار ثم يضاف الطماطم وقليل من الملح ثم يزين وجه الأطباق ويقدم معه قطع الليمون ويمكن رش كزبرة خضراء على وجه الأطباق.

This recipe is recorded on video tape in «The Pastries Section»

مصور فيديو في قسم المعجنات



Shoshbarak

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 cups of flour

1/4 cup of vegetable oil

3/4 cup of water

1/2 kg. of mincemeat (for the filling)

2 teaspoons of salt

1 big onion

1/2 teaspoon of black pepper

6 cups of liquid yoghurt

5 cloves of garlic

1 package of green coriander (or as desired)

1 teablespoon of starch

Preparation:

1 - Paste the flour with a little of salt and the water till the paste becomes tenacious. You paste it either by your hand or electrically. Cover it by a plastic bag or wet fabric. Leave it for 15 minutes.

2 - Prepare the filling by cutting and frying the onion by 3 tablespoons of oil till the colour becomes yellow. Add to it the mincemeat and stir it till it is well done. Add to it 1 teaspoon of salt and

الششبرك

«فلسطين، بلاد الشام»

المقادير:

٢ كوب دقيق

١/٤ كوب زيت نباتي

٣/٤ كوب ماء

١/٢ كيلو لحمة مفرومة للحشو

٢ ملعقة صغيرة ملح

١ بصلة كبيرة

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٦ اكواب لبن رائب

٥ فصوص ثوم

١/٢ ربطة كزبرة خضراء حسب الرغبة

١ ملعقة كبيرة نشا

طريقة العمل:

١ ـ يضاف القليل من الملح إلى الماء ثم يعجن به الدقيق جيداً باليد أو بالماكينة الكهربائية حتى تصبح العجينة متماسكة ومتوسطة الطراوة ثم تترك لمدة ١٥ دقيقة وتغطى بنايلون أو قطعة قماش مبللة.

٢ ـ في هذه الأثناء يفرم البصل ناعماً ثم يقلب في ٣ ملاعق زيت إلى أن يصفر ثم تضاف اللحمة المفرومة وتقلب جيداً إلى أن تنضج ثم يضاف ١ ملعقة ملح و١/٢ ملعقة فلفل أسود ويقلب جيداً ثم يترك ليبرد.

٣ ـ تفرد العجينة بحيث يرش قليل من الدقيق ليسهل

1/2 teaspoon of the spices. Stir the meat well then leave it to cool.

3 - Flatten the paste by sprinkling flour to ease the flattenning process. Use the rolling pin to flatten it to be 3 mm thick (less than 1/2 cm.). Cut the paste by a coffee cup to get small circles.

4 - Fill the circles by 1 teaspoon of the mixture for each circle. Incline and close 2 opposite edges, incline the corners inward so as to be like a hat.

5 - Put the liquid yoghurt with the starch in a pan over the flame and stir it till it boils. Put Shoshbarak in it and stir it continually by a woody spoon. You may prepare some small kibi and add them to the liquid yoghurt with Shoshbarak (as desiered).

6 - You may put Shoshbarak in a tray in the oven for 10 minutes to dry (as desiered), but it is better not to do so. Leave it over a normal flame for 15 minutes or till it is well done.

7 - Crush and fry the garlics in a frying pan till the colour becomes yellow then add the coriander. Stir them well. Then add this mixture to the liquid yoghurt. Ladle Shoshbarak in the serving dish and serve it hot or cold.

This recipe is recorded on video tape in «The Pastries Section»

الفرد بالنشابة وتكون سماكة العجينة حوالي ٣ملم أقل من ١/٢ سم ثم تقطع بفنجان القهوة ليحصل لدينا دوائر صغيرة.

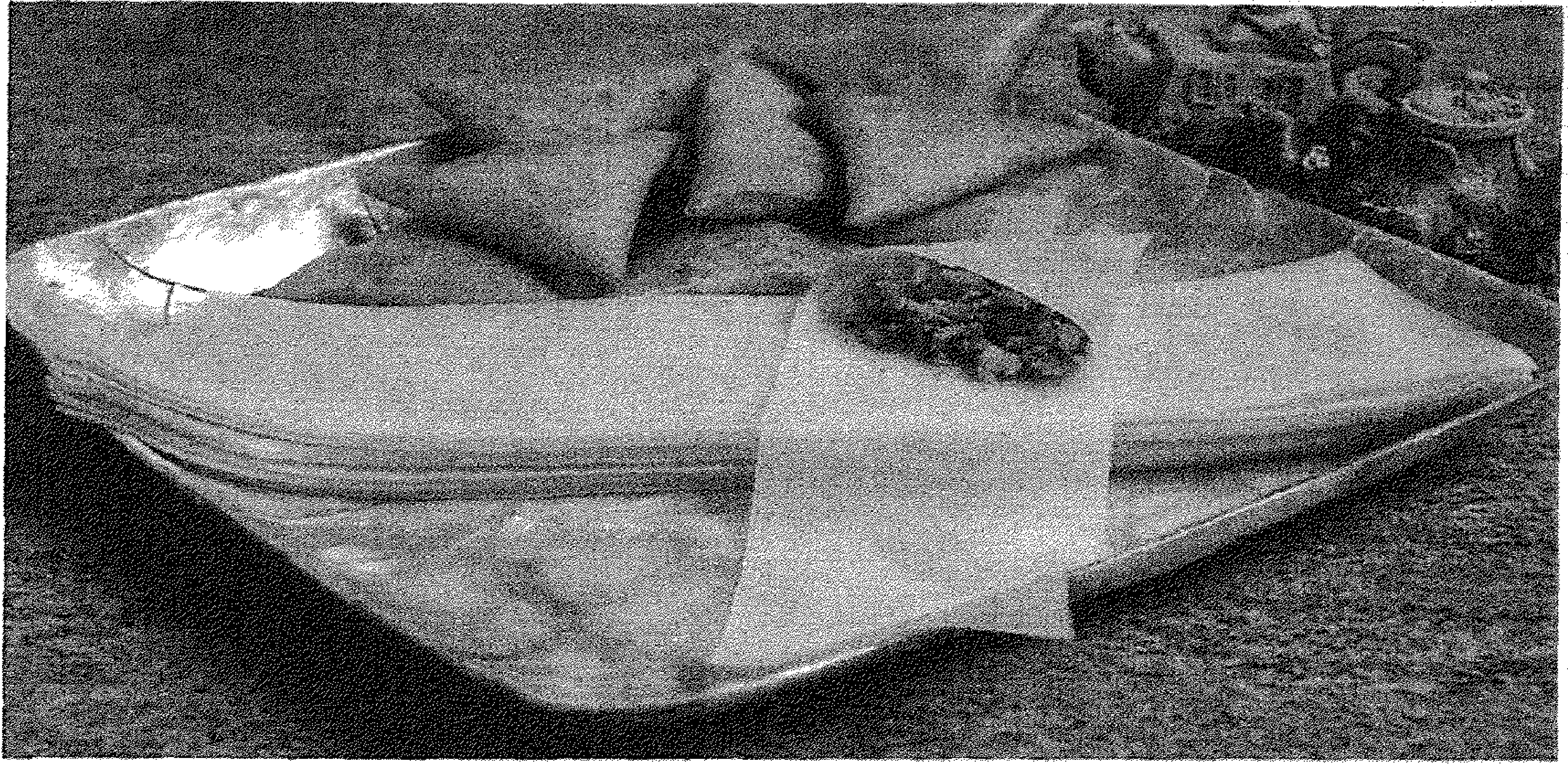
٤ ـ تحشى الدوائر بملعقة صغيرة من الحشو لكل دائرة ثم تطوى الدوائر على شكل نصف دائرة ثم تطبق الزاويتان المتواجهتان لتصبح العجينة على شكل يشبه شكل القبعة.

٥ ـ يقلّب اللبن جيداً مع النشا ثم يرفع على النار مع التحريك المستمر إلى أن يغلي اللبن ثم توضع حبات الششبرك ويستمر بالتحريك بملعقة خشبية ويمكن تحضير عدد من قطع الكبة الصغيرة بيضاوية الشكل وتضاف إلى اللبن مع الششبرك وذلك حسب الرغبة.

٦ ـ يمكن وضع الششبرك في صينية الفرن ويوضع في الفرن لمدة ١٠ دقائق ليجف وذلك حسب الرغبة والأفضل عدم تجفيفه بالفرن، ويترك على نار معتدلة مع اللبن لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن ينضج.

٧ ـ يدق الثوم، وتفرم الكزبرة ثم يقلب الثوم في ٣ ملاعق زيت في مقلاة إلى أن يصفر ثم تضاف الكزبرة ويقلب جيداً ثم تضاف إلى اللبن ويقدم في طبق التقديم ويقدم ساخن أو بارد.

مصوّر ڤيديو في قسم المعجنات



Thin Paste of Sambusak

«India»

Ingredients:

5 cups of flour

1 1/2 cup of water

A little of salt

1/2 cup of vegetable oil

Preparation:

1 - Pates 3 cups of flour with the salt, 11/2 cups of water and 2 tablespoon fuls of oil. Ball the paste into balls (like egg size) and arrange them in the tray which is sprinkled by flour.

2 - Sprinkle flour then flatten each ball to be 15 cm. diameter circle. Put each 5 or 6 circles on each other.

3 - Anoint a circle's face, then put another circle on it and aniont it till you put 5 or 6 anointed circles on each other.

4 - Flatten the layers by the rolling pin to be 30 x 22 cm oblongs. Put them in the oven for 3 minutes or till they blow up a little then turn them over a fabric and separate the layers. Put them again on each other while they still hot. You

عجين السمبوسك الرقائق

«الهند»

المقادير:

٥ أكواب دقيق

١ ١/٢ كوب ماء

قليل من الملح

١/٢ كوب زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ يعجن ٣ أكواب من الدقيق مع ١/٢ ١كوب ماء والملح وملعقتين كبيرة من الزيت جيداً ثم تكور إلى كريات بحجم البيضة وترص قي صينية مرشوشة بالدقيق.

٢ ـ يرش دقيق على السطح المراد الفرد عليه ثم تفرد الكريات بشكل دائري بقطر ١٥ سم ويرش عليها دقيق وتفرد كرة أخرى وتوضع على الأولى وهكذا إلى أن تنتهي الكمية بحيث توضع كل ٥ أو ٦ رقائق على بعضها.

٣ ـ يدهن وجه العجينة بالزيت ثم توضع عليها دائرة أخرى وتدهن وهكذا إلى أن تصبح ٥ أو ٦ طبقات من الرقائق.

٤ ـ يفرد العجين بالنشابة بشكل مستطيل ٣٠×٢٢ سم تقريباً ثم توضع في صينية الفرن

have to cover them by a fabric during this process.

5 - Cut the edges of the pastes from both sides, then cut the pastes breathwise into 6 parts. Cut their edges in a length Ball. Thus, you will get thin pastes with 22 cm. long and 4 cm. width (nearly).

6 - Fill them by a mincemeat (or as desiered). That you have to incline a corner to be like a triangle or like a funnel, fill it by1 tablespoon of the filling, incline it again and again till you get a triangle. Fry them in hot oil, put them on blotting paper and arrange them in the serving dish. You can freeze it.

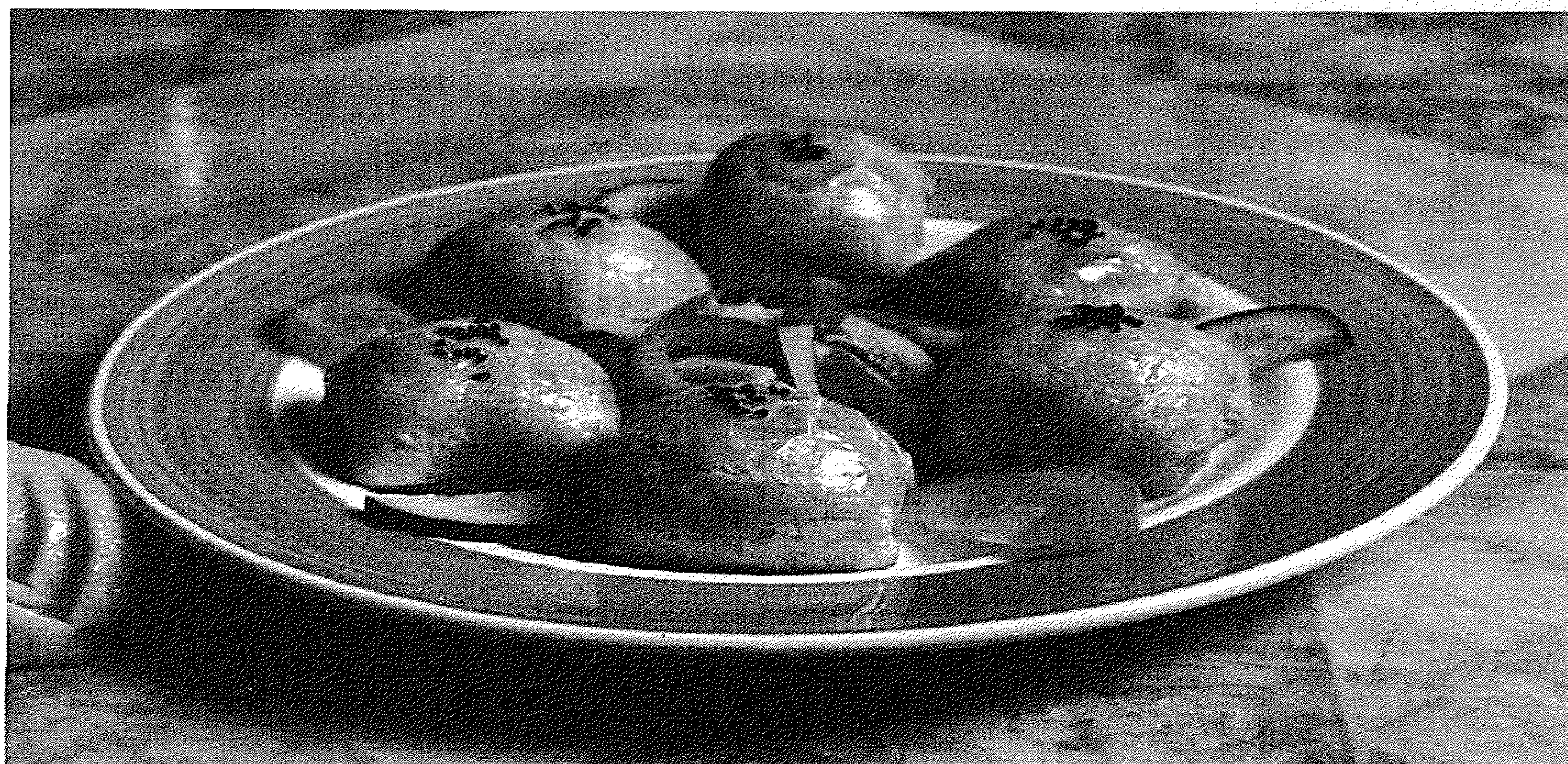
وتوضع في الفرن لمدة ٣ دقائق أو إلى أن ينتفخ سطح العجين قليلاً، ثم تقلب على قطعة قماش وتفصل الطبقات عن بعضها الواحدة تلو الأخرى بحرص ثم ترص مرة أخرى على بعضها وهي ساخنة وهكذا إلى أن تنتهي الكمية مع مراعاة تغطيتها بالقماش أثناء العمل.

٥ ـ تزال أطراف العجين من الجنبين ثم تقسم العجينة بعرض ٤سم من الجهة العريضة بحيث يقسم المستطيل إلى ٦ قطع، توضع كل اثنين على بعض وتقطع بالسكين بشكل مائل من الأطراف فيصبح لدينا رقائق بعرض ٤سم وطول ٢٢سم أو حسب الفرد.

٦ ـ تحفظ الرقائق بالفريزر لحين الحاجة أو يمكن حشوها باللحمة المفرومة أو حسب الرغبة بحيث تثنى طرف الرقائق على شكل مثلث أو قمع ثم تحشى بمقدار ملعقة من الحشوة وتثنى إلى أن يصبح لدينا مثلث ثم تقلى بالزيت الحار وتوضع على ورق نشاف ثم ترص في طبق التقديم.

This recipe is recorded on video tape in «The Pastries Section».

مصوّر ڤيديو في قسم المعجنات



Mowarik Lazenge (Samson)

«Turkistan»

Ingredients:	Ingredients of the filling:
1 1/2 cup of flour	1/4 kg. of mincemeat
1 tablespoon of fat	3 big and onion (cut into fine pieces)
1 tablespoon of cockle (onion seed)	1/2 teaspoon of black pepper
2 tablespoons of fat	1/2 teaspoon of cumin
1/2 cup of vegetable oil	1 teaspoon of salt
A little of salt	
1/2 cup of water	
1 yolk	
2 tablespoons of vegetable fat	

Preparation:

1 - Paste the flour with the water and little of the salt till you get soft. You paste it either by your hand or electrically till you get soft paste. Cover and leave it for 2 hours.

Cut it in to small balls (like the small lemons). Sprinkle flour over a tray, put the balls on it, and cover it by a plastic bag for 10 minutes. Sprinkle flour over the balls so as not to with each other.

2 - Prepare the filling by putting the onions to the mincemeat. Add to it the salt, the spices and the cumin. Stir the meat well.

سمبوسك مورق (صمصن)

«تركستان»

المقادير:	مقادير الحشو:
١ ١/٢ كوب دقيق	١/٤ كيلو لحمة مفرومة
١ ملعقة كبيرة سمن نوع جيد	٣ بصل كبير مفروم ناعم جداً
١ ملعقة كبيرة حبة البركة	١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٢ ملعقة كبيرة سمن حيواني	١/٢ ملعقة صغيرة كمون
١/٢ كوب زيت نباتي	١ ملعقة صغيرة ملح
قليل ملح	
١/٢ كوب ماء	
١ صفار بيضة	
٢ ملعقة كبيرة سمن نباتي	

طريقة العمل:

١ ـ يعجن الدقيق والملح بالماء حتى تصبح العجينة لينة نوعاً ما ويمكن زيادة القليل من الدقيق إذا كانت لينة جداً ثم تكور العجينة إلى كريات بحجم الليمون الكبير بحيث تبلل اليد بالزيت أثناء العمل وتوضع الكرات في صينية مدهونة بالزيت ثم تغطى وتترك لمدة ساعتين تقريباً.

٢ ـ تحضر الحشوة بحيث يقلب البصل مع الملح والفلفل الأسود والكمون ثم تضاف اللحمة المفرومة ويقلب الجميع جيداً.

3 - Heat all the fat then leave it to cool. Dip a ball in it, flatten it till it is very thin and round, reanoint it by fat, roll it round a thin roll pin or a smooth stick and follow the same process with the rest of the balls.

4 - Cut the circles directly along the roll pin. So you will get oblongs with 8 cm. width which you will cut into nearly 8 x 8 cm. squares.

5 - You may put each 2 square on each other to Ball more flat pastes. Fill each one by 1 tablespoon of the mixture then incline and close the opposite edges. Arrange them in an oven tray has been anointed by oil. Anoint the pastries' face by the yolk, garnish them by cockle and put the tray in the oven till the colour be golden. Arrange and serve them in serving dish with vegetables salad.

والنباتي معاً ويترك ليبرد قليلاً ثم توضع الكرة في السمن وتفرد حتى تصبح رقيقة جداً بشكل دائري ثم تدهن الرقاقة بالسمن وتلف على نشابة رفيعة أو عصا ناعمة ثم تلف كل الرقائق بهذه الطريقة.

٤ ـ نقطع برأس السكين على طول اللفافة ثم تفتح اللفافة بحرص عن النشابة وترفع النشابة تصبح الرقائق مستطيلة بعرض ٨ سم ثم يقطع إلى مربعات ٨×٨ سم وهذا القياس تقريبي.

٥ ـ يمكن وضع كل مربعين على بعض لتكون عدد الرقائق أكثر ثم توضع مقدار ملعقة من الحشوة في كل مربع وتضم الزوايا المتقابلة فوق بعض وترص في صينية مدهونة بالزيت بحيث تكون الطيات على الصينية ويدهن الوجه الآخر بصفار البيض وتزين بحبة البركة ثم توضع في الفرن إلى أن تصبح ذهبية اللون ثم ترص في طبق التقديم ويزين الطبق ويقدم معه سلطة خضار.

This recipe is recorded on video tape in «The Pastries Section».

مصوّر ڤيديو في قسم المعجنات



Sambusak (Buff)

«Saudi Arabia»

Ingredients:

3 cups of flour
3/4 cup of water
3 eggs
3 tablespoons of fat or vegetable oil
1/2 kg. of mincemeat
2 big onions
1 teaspoon of salt
1/2 teaspoon of cumin
A little of salt
1/2 teaspoon of black pepper
1 package of parsley
Frying oil

Preparation:

1 - Make a hole in the middle of the flour, put in it 1 egg, 3 tablespoons of fat and the salt, scour the all well and add the water gradually till the paste becomes normal thick. Ball it into balls (like the middium tomato size) and leave them for 15 minutes.

2 - Put the mincemeat in a pan over the flame till its water dries then add the chopped onions, the salt, the cumin and

السمبوسك (البَف)

«السعودية»

المقادير:

٣ أكواب دقيق
٤/٣ كوب ماء
٣ بيضات
٣ ملاعق كبيرة سمن أو زيت نباتي
٢/١ كيلو لحمة مفرومة
٢ بصل كبير
١ ملعقة صغيرة ملح
٢/١ ملعقة صغيرة كمون
ذرة ملح
٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
١ ربطة بقدونس
زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ تعمل حفرة في وسط الدقيق ثم توضع بها بيضة واحدة و٣ ملاعق سمن ويفرك مع الدقيق باليد جيداً أو بالماكينة الكهربائية ثم يوضع الملح في الماء ويضاف تدريجياً إلى العجين حتى تصبح متوسطة السماكة ثم تكور إلى كريات بحجم الطماطم المتوسطة وتترك لمدة ١٥ دقيقة.

٢ ـ يفرم البصل وتقلب اللحمة في مقلاة بدون زيت إلى أن يجف الماء الناتج عنها ثم يضاف البصل المفروم ويقلّب الجميع جيداً ثم يضاف الملح والكمون والفلفل

the black pepper. Stir them well till the onions are well done. Leave the mixture to cool.

3 - Chop the parsley, boil and cut 2 eggs into small pieces, add both to the mixture (with some salt as desiered) and stir them.

4 - Flatten each ball (either by the roll pin or electrically). Fill it with 1 tablespoon of the mixture. Incline, close and press over the edges which you will cut by a toothed knife. Follow the same process with the rest of the balls.

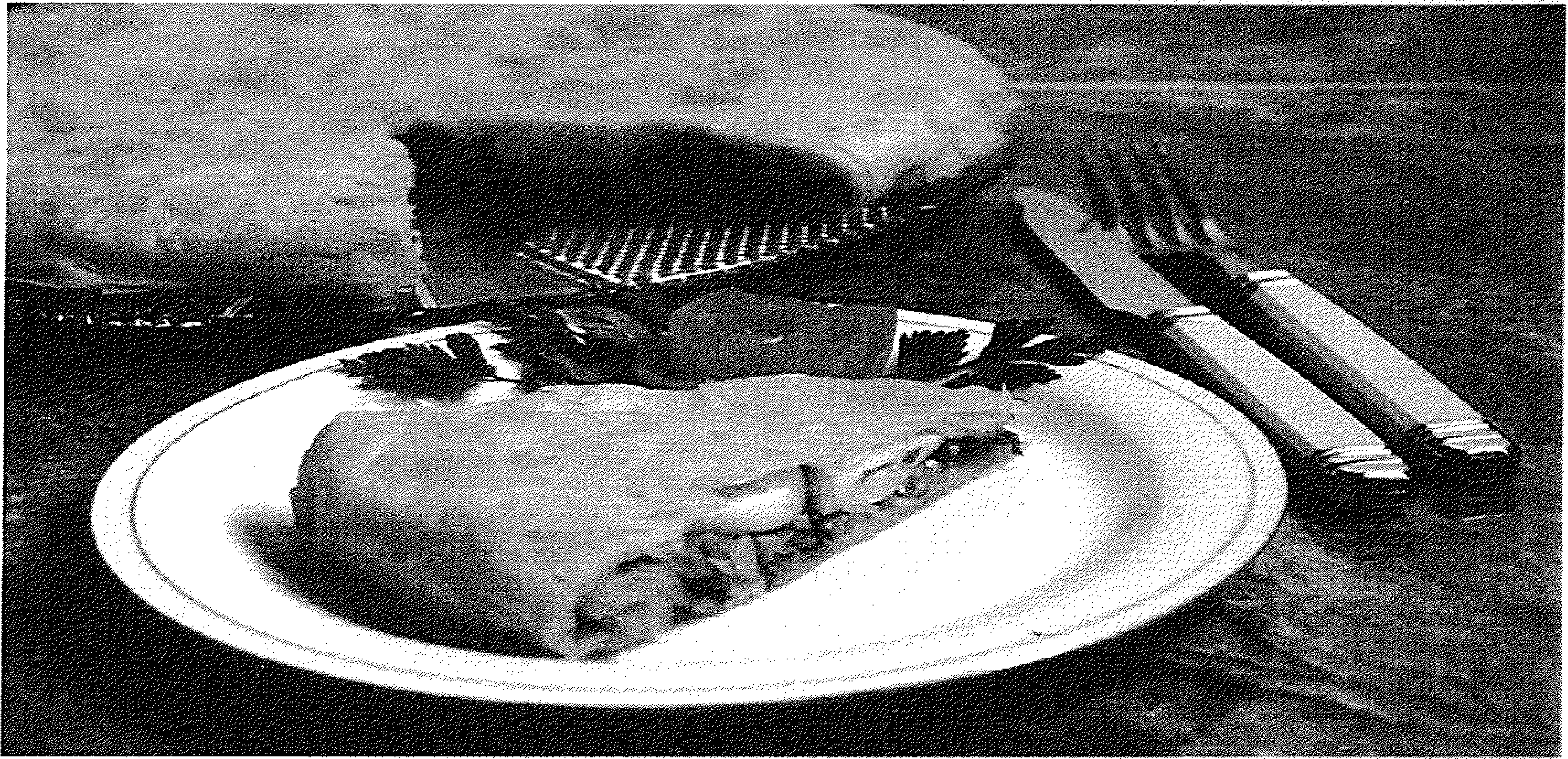
5 - You may ball the paste into egg size ball, flatten them by flour, fill it with 1 tablespoon of the mixture and close the edges which you will roll by your fingers. Fry them in hot oil, put then on blotting paper and arrange them in the serving dish.

الأسود ويستمر في التحريك إلى أن ينضج البصل ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

٣ ـ يفرم البقدونس وتسلق بيضتان وتقطع إلى قطع صغيرة ثم يضاف البقدونس والبيض إلى اللحم ويقلب جيداً وإذا احتاج زيادة الملح يمكن إضافة القليل.

٤ ـ تفرد كريات العجين على دقيق بالنشابة أو الفرادة الكهربائية ثم توضع مقدار ١ ملعقة كبيرة من الحشوة على بعد ٧سم من الحافة و ٥سم عن بعضها ثم تطوى العجينة ويضغط عليها بطرف اليد أو بالأصابع بين الحشوة وعلى الطرف المطوي ثم تقطع بالسكين أو السكين الخاص بحيث يكون طرف السكين مشرشر وتكمل باقي الكريات بنفس الطريقة.

٥ ـ يمكن تقطيع الكريات بحجم البيضة وتفرد كل قطعة بالدقيق وتحشى بمقدار ملعقة من الحشوة ثم تقفل بثني الطرفين وبرؤوس الأصابع يلف الطرف ثم تقلى قطع السمبوسك بالضغط عليها بظهر الملعقة أثناء القلي بالزيت الحار لتنتفخ ثم تصفى على ورق نشاف وترص في طبق التقديم.



Boraike

«Saudi Arabia»

Ingredients:

3 cups of flour

1/2 teaspoon of cumin

1 cup of water

1/2 teaspoon of black pepper

1 cup of milk or broth

6 eggs

2 big onions

1/2 cup of fat

1/2 kg. of mincemeat

1 teaspoon of salt

1 package of parsley

Preparation:

1 - Make a hole in the middle of the flour, put in it 1 egg, 3 tablespoons of fat and a little of the salt, scour the all well either by your hand or electrically. Add the water gradually till the paste becomes soft somewhat. Ball it into balls (like the big lemon size) and leave them for 1/2 hour.

2 - Put the mincemeat in a pan over the flame till its water dries then add the chopped onions, the salt and the spices.

البريك

«السعودية»

المقادير:

٣ أكواب دقيق

١/٢ ملعقة صغيرة كمون

١ كوب ماء

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

١ كوب حليب سائل أو مرق لحم

٦ بيضات

٢ بصل كبير

١/٢ كوب سمن نوع جيد

١/٢ كيلو لحمة مفرومة بدون دهن

١ ملعقة صغيرة ملح

١ ربطة بقدونس

طريقة العمل:

١ ـ تعمل حفرة في الدقيق ثم يوضع بها بيضة ومقدار ٢ ملاعق كبيرة سمن وذرة ملح ثم يفرك الجميع باليد أو بالماكينة الكهربائية ثم يضاف الماء ويعجن جيداً حتى تصبح العجينة طرية نوعاً ما ثم تكور العجينة إلى كريات بحجم الليمون الكبير ثم تترك لمدة ١/٢ ساعة.

٢ ـ تقلب اللحمة في مقلاة بدون زيت إلى أن يجف الماء الناتج ثم يفرم البصل ناعماً ويضاف إلى اللحمة ويقلب إلى أن تنضج اللحمة ثم يضاف الملح والبهارات

Stir them well. Leave the mixture to cool.

3 - Boil 5 eggs. Chop the parsley, add it to the mixture and stir them. Use the flour to flatten each ball to be very thin round. Don't put them on each other till they dry some what.

4 - Anoint 40 cm. diameter oven tray by fat, put a flat paste and anoint it by fat And beaten an egg. Repeat this process till you make 6 or 7 layers. Spread the filling on them well.

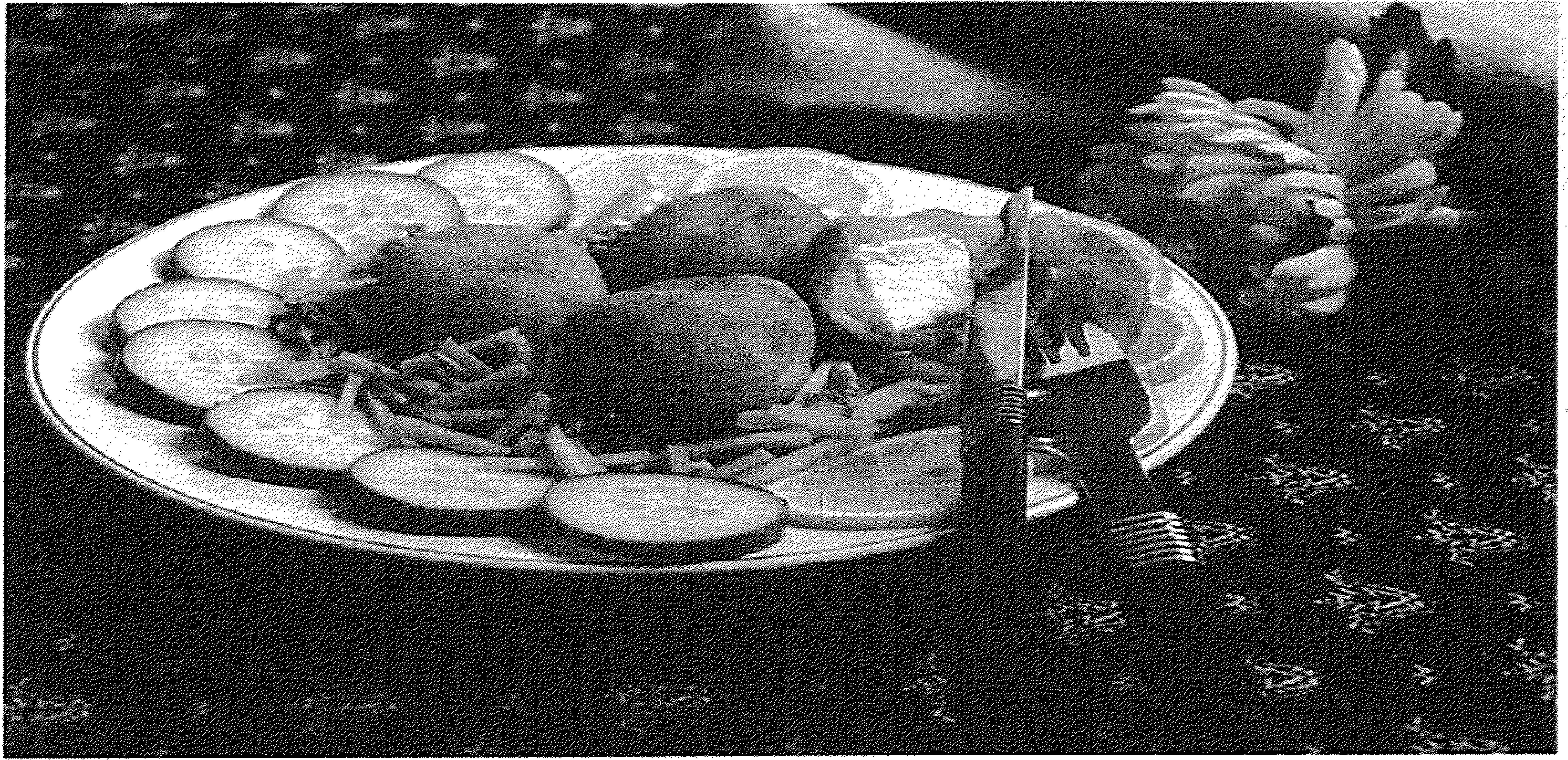
5 - Cut the boiled eggs into slices, spread them on the mixture, then cover them by the flat pastes again (6 or 7 layers) and anoint each one by fat and beaten an egg. Then put the tray in the oven till the face becomes golden. Add the broth or the milk while it is hot. Cover it for a while, cut it and arrange it in the serving dish. Garnish and serve it hot. You may not to add milk or broth to be cricipi.

وتقلب جيداً وتترك لتبرد.

٣ ـ تسلق ٥ بيضات، ويفرم البقدونس ثم يضاف إلى اللحمة ويقلب، ثم تفرد كرة بالدقيق ويرش عليها أثناء الفرد وتشكل بشكل دائري رقيقة جداً مع مراعاة عدم وضع الرقائق فوق بعضها البعض حتى تجف قليلاً.

٤ ـ تدهن صينية قطرها ٤٠ سم تقريباً بالسمن ثم توضع رقاقة العجين المفرودة وتدهن بالسمن وتخفق بيضة وتدهن مع السمن ثم تكرر العملية وذلك حوالي ٦ أو ٧ طبقات ثم تفرد الحشوة جيداً.

٥ ـ يقطع البيض على شكل حلقات ويوزع على الحشوة ثم تغطى الحشوة بالرقائق المفرودة وبنفس الطريقة يدهن بينها بالسمن والبيض المخفوق حوالي ٦ أو ٧ رقائق أيضاً ثم توضع في الفرن حتى تأخذ اللون الذهبي الفاتح ثم يضاف المرق أو الحليب السائل وهي ساخنة وتغطى قليلاً ثم تقطع وترص في طبق التقديم أو بنفس الصينية وتزين ثم تقدم ساخنة وممكن الإستغناء عن الحليب لتبقى هشة.



Potatoes Ball with Cheese

«New»

Ingredients:

6 potatoes
2 tablespoons of butter
Frying oil
1/2 teaspoon of white pepper
1/2 cup of flour
1 cup of rusk
2 eggs
1/4 kg. Mozzarella cheese
2 teaspoons of salt

Preparation:

1 - Boil the potatoes with 1 teaspoon of salt. Mash them with 2 yolks, 1 teaspoon of salt, the white pepper and the butter. Paste them well.

2 - Cut the cheese into pieces (2 cm. long and 1 cm. width). Ball a piece of the mixture and fill it by the cheese, close it and dip it in flour then in the albumen and the rusk.

3 - Fry them in hot oil till the colour becomes golden. Put them on a blotting paper, arrange and serve them in the serving dish.

4 - You can fill it by a well done mincemeat with onions, salt and spices. Thus it would be «mashed potatoes with mincemeat».

كرات البطاطس بالجبن

«حديثة»

المقادير:

٦ حبات بطاطس
٢ ملعقة كبيرة زبدة
زيت للقلي
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض
١/٢ كوب دقيق
١ كوب بقسماط (دقيق الخبز الأبيض المجفف)
٢ بيض
١/٤ كيلو جبن مازرولا
٢ ملعقة صغيرة ملح

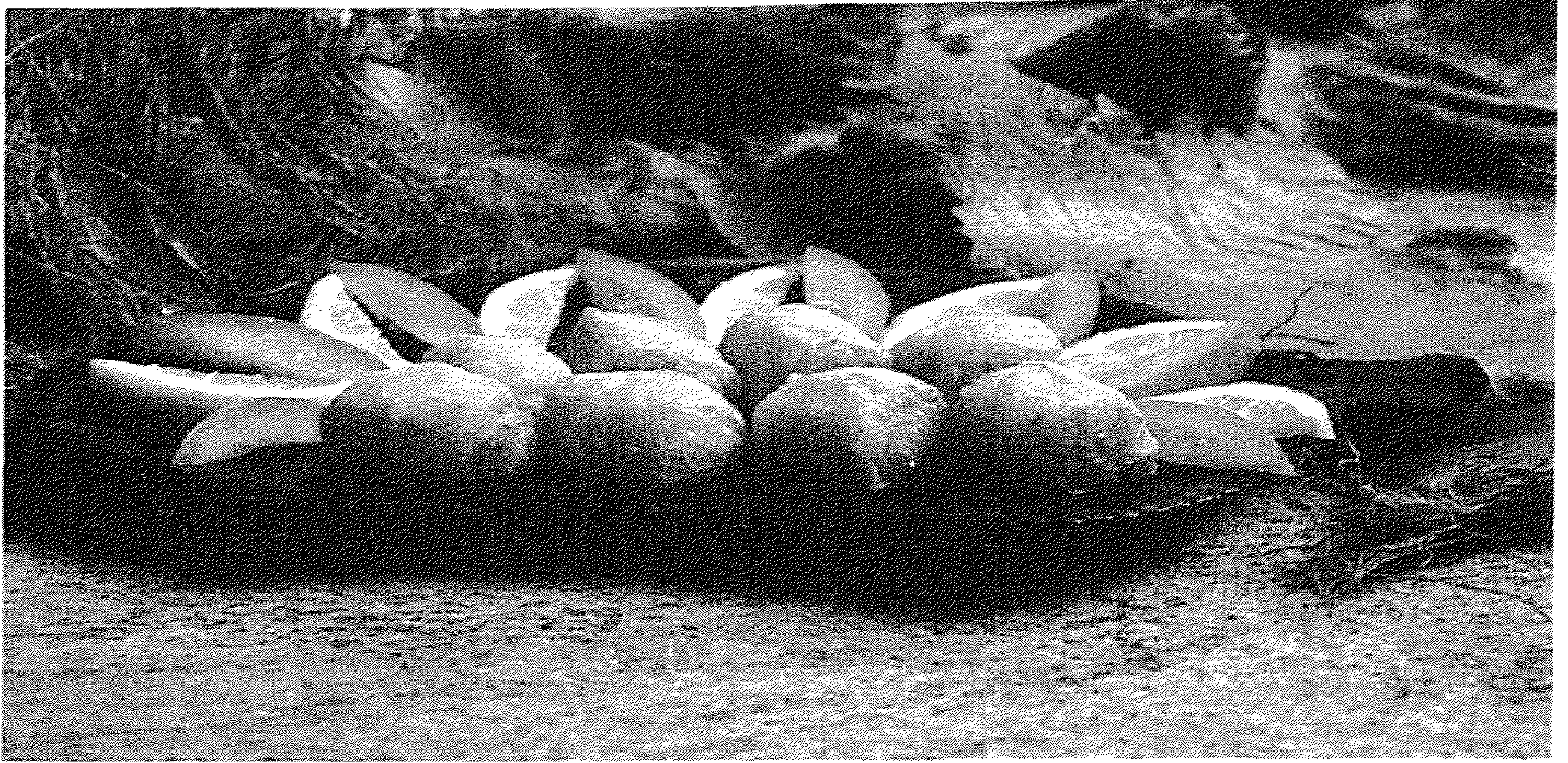
طريقة العمل:

١ ـ تسلق البطاطس مع ١ ملعقة صغيرة ملح ثم تهرس جيداً ثم يضاف ٢ صفار بيض وملعقة ملح والفلفل الأبيض والزبدة ثم يعجن جيداً.

٢ ـ يقطع الجبن إلى قطع طول ٢سم تقريباً وعرض ١سم ثم تكور البطاطس وتحشى بقطع الجبن ثم تكور جيداً وتوضع في الدقيق ثم في زلال البيض ثم بالبقسماط.

٣ ـ تقلى الكرات في زيت حار إلى أن يصبح لونها ذهبي فاتح، توضع على ورق نشاف ثم ترص في طبق التقديم ويزين.

٤ ـ يمكن أن تحشى باللحمة المقلية مع البصل والقليل من الملح والبهار فتصبح كبة البطاطس.



Potato Roll
«India»

لفافة البطاطس (بتاتو رول)
«الهند»

Ingredients:

4 potatoes (big)
Frying oil
1 1/2 cups of flour
1 tablespoon of oil
1/2 lemon
2 cloves of garlic
1 tablespoon of salt
1/2 teaspoon of fenugreek powder
1 teaspoon of curcuma
1/2 teaspoon of mustard powder

Preparation:

1 - Paste the flour with 1/3 cup of water and little of salt till the paste becomes soft. Ball it into 1 or 2 balls, cover it by a plastic bag and leave it.

2 - Boil and mash the potatoes. Crush the garlics and be put with the salt and the spices in the potatoes' center.

3 - Heat the oil well and pour it out over the garlics to be fried a little, then add lime juice and paste the all.

4 - Flatten the paste by flour to be

المقادير:

٤ حبات بطاطس كبيرة الحجم
زيت للقلي
١ ١/٢ كوب دقيق
١ ملعقة كبيرة زيت
١/٢ ليمون
٢ فصوص ثوم
١ ملعقة كبيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة حلبة ناعمة
١ ملعقة صغيرة كركم
١/٢ ملعقة صغيرة خردل ناعم

طريقة العمل:

١ ـ يعجن الدقيق مع ١/٣ كوب ماء تقريباً وقليل من الملح لتصبح عجينة طرية نسبياً ثم تكور إلى كرة أو كرتين وتغطى بنايلون وتترك جانباً.

٢ ـ تسلق البطاطس وتهرس جيداً، ثم يدق الثوم ويوضع في وسط البطاطس ثم يوضع الملح والبهارات.

٣ ـ يسخن الزيت جيداً ثم يضاف إلى البطاطس فوق الثوم مباشرة كي يقلى الثوم قليلاً من حرارة الزيت ثم يضاف عصير الليمون ويعجن الجميع جيداً.

٤ ـ تفرد العجينة بالدقيق على شكل دائري وتغطى

round, cover it by the mashed potatoes and leave 1 cm. away from the edges. Roll it to get «a rolled paste filled with potato».

5 - Cut the roll into 2 cm. width pieces, fry them in hot oil till the colour becomes golden, put them on blotting paper or in a strain, arrange and garnish them in the serving dish.

جيداً بالبطاطس المهروسة ويترك ١سم تقريباً من الحواف ثم تلف العجينة ويصبح لدينا لفافة من العجين محشوة بالبطاطس.

٥ ـ تقطع اللفافة إلى قطع بعرض ٢سم تقريباً ثم تقلى بالزيت الحار إلى أن يصبح لونها ذهبي فاتح وتوضع على ورق نشاف أو مصفاة ثم ترص في طبق التقديم ويزين.



Filled Ozee

«Syria»

محشي قوزي (أوزي)

«سوريا»

Ingredients:

- 1 packet of square filo pastry leaves
- 1/4 cup of fried pinenut
- 2 cups of long grain rice
- 1 tablespoon of sesame
- 1/4 kg. of mincemeat
- 1 teaspoon of cockle (onion seed)
- 1 cup of boiled pea
- 1 teaspoon of mixed spices
- 2 tablespoons of fat or butter
- 1egg
- 1 tablespoon of vegetable oil
- 1 teaspoon of salt
- 1 big onion chopped
- 1/2 teaspoon of cardamom

المقادير:

- ١ باكيت صغير قطع مربعة من الرقائق
- ١/٤ كوب صنوبر
- ٢ كوب أرز طويل الحبة
- ١ ملعقة كبيرة سمسم
- ١/٤ كيلو لحمة مفرومة خشن
- ١ ملعقة صغيرة حبة البركة
- ١ كوب بازلاء مسلوقة
- ١ ملعقة صغيرة بهار مشكل
- ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة
- ١ بيضة
- ١ ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ بصلة كبيرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة هيل

Preparation:

1 - Fry the mincemeat in a pan by oil or fat then add to it the onion, the pinenut and the spices.Stir the all then add the boiled peas' water and leave the pan over the flame till the meat is well done.

2 - Wash and add the rice with the

طريقة العمل:

١ ـ تقلب اللحمة المفرومة بالزيت أو السمن ثم يضاف البصل المفروم والصنوبر المحمر والبهارات ويقلب الجميع، ثم يضاف ٢ كوب من ماء سلق البازلاء على اللحمة وتترك على النار حتى تنضج.

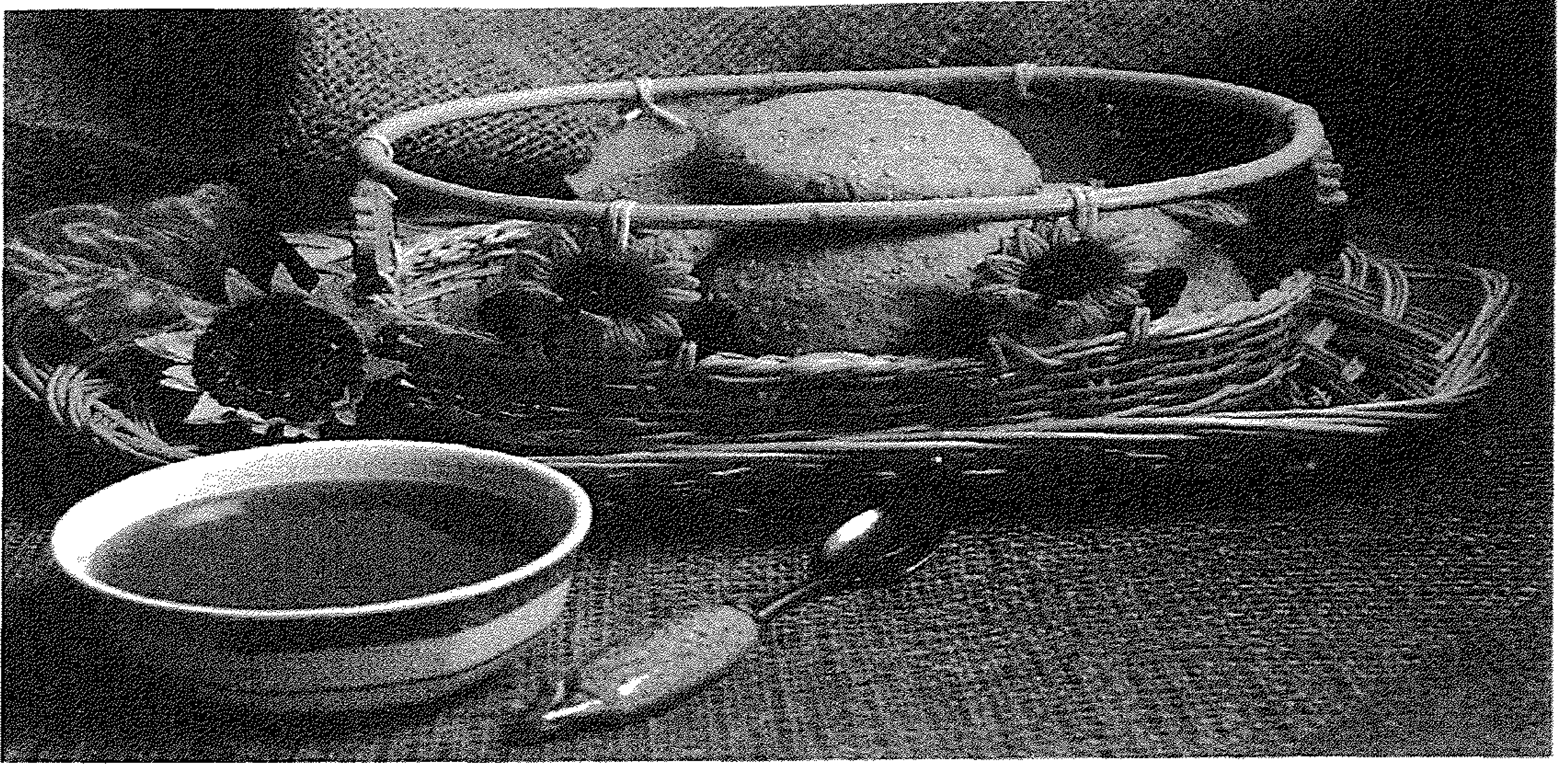
٢ ـ يغسل الأرز ثم يضاف إلى اللحمة مع الهيل بحيث يكون سطح الماء أقل من سطح الأرز بقليل

cardamom to the meat. The water has to be less than the rice so as not to be well done. Add the peas then leave them to cool.

3 - Flatten each paste and divide it into 2 parts. Put a part on a small bowl or a cup. Fill it with the rice - meat mixture and close it. Anoint an oven tray by oil or fat and arrange the pastries in it. Then anoint them by the albumen and sprinkle some sesame and cockle over them. Bake them till the colour becomes golden. Arrange and serve them in the serving dish with cucumber yoghurt salad or vegetables salad. Serve it hot or cold.

حتى لا ينضج الأرز نضوجاً كاملاً ثم تضاف البازلاء ويترك حتى يبرد.

٣ ـ تفرد العجينة وتقسم إلى قسمين ثم توضع على زبدية صغيرة أو كوب ثم يضاف الأرز باللحم وتطوى العجينة على الأرز ثم تدهن الصينية بالسمن أو الزيت وتقلب العجينة المحشية في الصينية وتدهن بزلال البيض ويرش عليها قليلاً من السمسم وحبة البركة، توضع الصينية في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون ثم ترص في طبق التقديم ويقدم معها سلطة الخيار باللبن أو اللبن الزبادي ويقدم ساخناً أو بارد.



Farmer's Round Flat Loaf
«Egypt»

القُرْصُ الفلاحي
«مصر»

Ingredients:

3 cups of flour
1 cup of fried sesame
2 cans or 2 cups of cream
3 tablespoons of sugar
A little of salt
1 tablespoon of yeast

المقادير:

٣ أكواب دقيق
١ كوب سمسم محمص خفيف
٢ علبة قشطة أو ٢ كوب قشطة بلدي
٣ ملاعق كبيرة سكر
قليل من الملح
١ ملعقة كبيرة خميرة

Preparation:

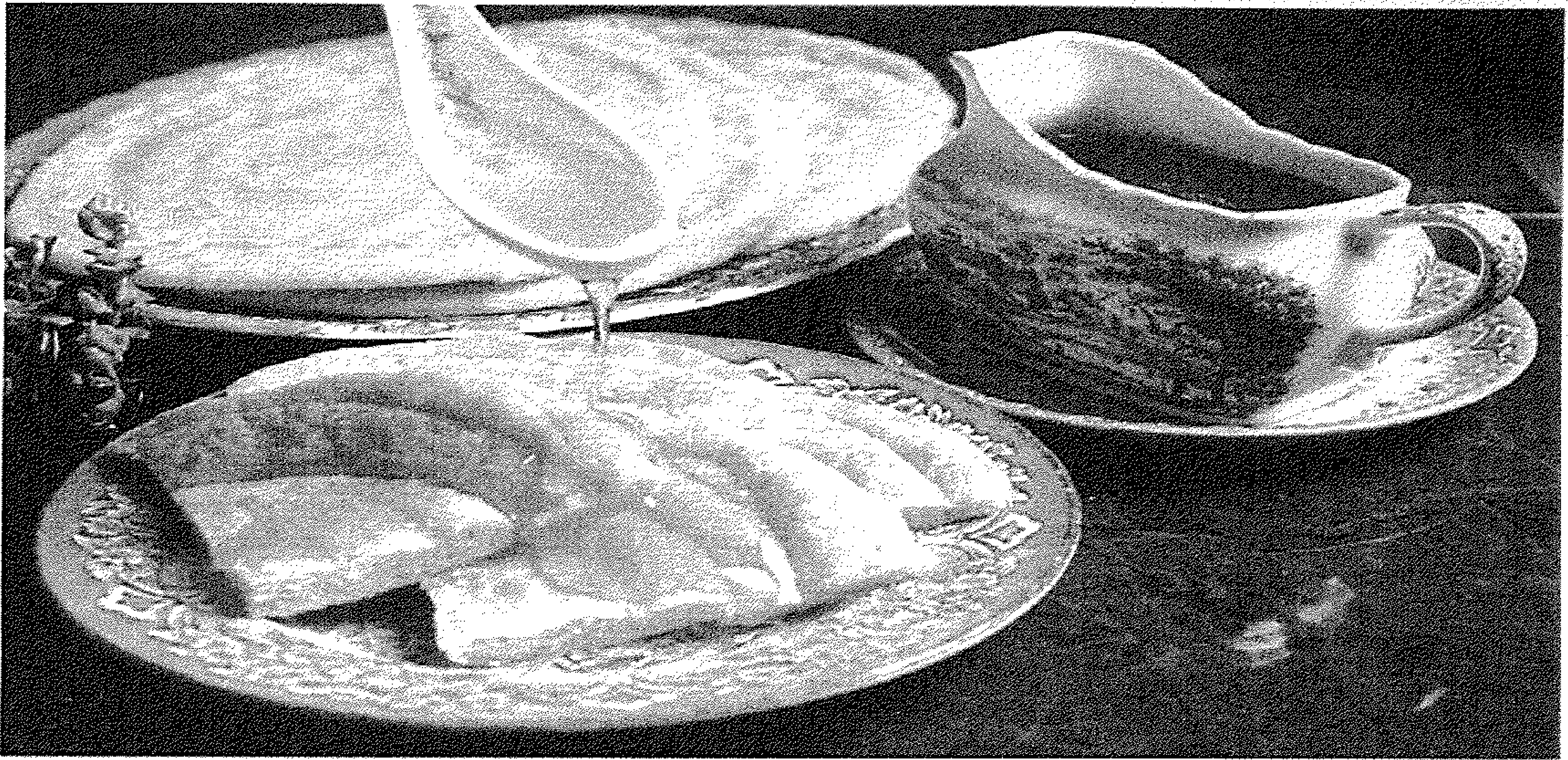
1 - Paste the flour with the sesame, the cream, the yeast, the salt and the sugar till the paste becomes soft (you may add some flour if it is too soft). Ball it into lemon size balls and leave them for 1 hour.

2 - Use the flour to flatten them into circles with 10 cm. diameter and 1 cm. Thick and 2cm btween each. leave them for 10 munits then put them in the oven till the color become golden. Serve them hot with honey.

طريقة العمل:

١ ـ يعجن الدقيق بالسمسم والقشطة والخميرة والملح والسكر حتى تصبح عجينة طرية نسبياً وإذا أصبحت طرية جداً يمكن إضافة بعض الدقيق حتى تتماسك، ثم تكور العجينة إلى كريات بحجم الليمون وتترك لمدة ساعة.

٢ ـ تفرد الكريات بالدقيق على شكل دائري بقطر ١٠ سم وسماكة ١سم، وترص في صينية ثم توضع في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون وتنتفخ قليلاً، ثم ترص في طبق التقديم وتقدم ساخنة مع العسل الطبيعي.



Meshaltat

«Egypt»

Ingredients:

3 cups of flour

1 cup of butter or fat

A little of salt

1 1/4 cup of water

Preparation:

1 - Paste the flour with a little of salt and the water, you can add 1 teaspoon yeast, till the paste becomes soft (you may add some flour if it is too soft). Ball and leave them for 1/2 hour.

2 - Flatten each ball till they become thin using melted butter. When it becomes very thin, anoint it by butter, roll it and leave it for 1/2 hour. Repeat this process for 3 times.

3 - Flatten them again to be about 20 cm. diameter circles. Put them in the oven till they become golden. Serve them hot with honey or white cheese (as desiered).

الفطير المشلتت

«مصر»

المقادير:

٣ أكواب دقيق

١ كوب زبدة أو سمن نوع جيد

قليل من الملح

١/٤ ١ كوب ماء

طريقة العمل:

١ ـ يعجن الدقيق بالماء مع الملح جيداً إلى أن تصبح العجينة طرية نوعاً ما وإذا كانت طرية جداً يمكن زيادة بعض الدقيق لتتماسك العجينة ثم تُكور إلى كريات وتترك لمدة ١/٢ ساعة وممكن إضافة ملعقة صغيرة خميرة مع العجين.

٢ ـ تفرد العجينة كل كرة بالزبدة السائحة حتى تصبح العجينة رقيقة جداً ثم تدهن بالزبدة وتبرم برماً ثم تلف بشكل حلزوني وتترك لمدة ١/٢ ساعة ثم تكرر هذه العملية ٣ مرات.

٣ ـ بعد ذلك تفرد العجينة بقطر ٢٠ سم تقريباً ثم توضع في صينية وتوضع في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون وتقدم ساخنة مع العسل أو الجبن الأبيض حسب الرغبة.



Flaky Pastry in Oven

«Egypt»

Ingredients:

1 1/2 cups of flour or filo pastry leaves

1 cup of broth

1 tablespoon of salt

1/2 kg. of mincemeat

1/2 teaspoon of black pepper

2 big onions

1/2 teaspoon of cumin

5 tablespoons of oil

1/2 teaspoon of cinnamon

Preparation:

1 - If it is not available in markets, you can paste it at home with 1 1/2 cups of flour and 1/2 cup of water. Then ball the paste into balls (like egg size) and leave them for 1/2 hour.

2 - Prepare the filling by cutting and frying the onions by some oil till they wither. Add to it the mincemeat and stir it till it is well done. Add to it the salt, the spices and the cumin. Stir the meat well.Leave it to dry.

3 - Flatten the balls using flour till they become thin. Anoint 30 cm. diameter

صينية الرقاق

«مصر»

المقادير:

١ ١/٢ كوب دقيق أو عجينة كلاج

١ كوب مرق لحم

١ ملعقة كبيرة ملح

١/٢ كيلو لحمة مفرومة

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٢ بصل كبير

١/٢ ملعقة صغيرة كمون

٥ ملاعق كبيرة زيت

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

طريقة العمل:

١ ـ إذا لم تتوفر عجينة الرقاق في السوق يمكن عجن ١ ١/٢ كوب دقيق بمقدار ١/٢ كوب ماء ثم تكور العجينة إلى كريات بحجم البيضة وتترك لمدة ١/٢ ساعة.

٢ ـ يفرم البصل فرماً ناعماً ويقلب بمقدار ٣ ملاعق زيت ثم تضاف اللحمة ويقلب جيداً إلى أن تنضج اللحمة ثم يضاف الملح والبهارات ويقلب الجميع ويترك ليبرد.

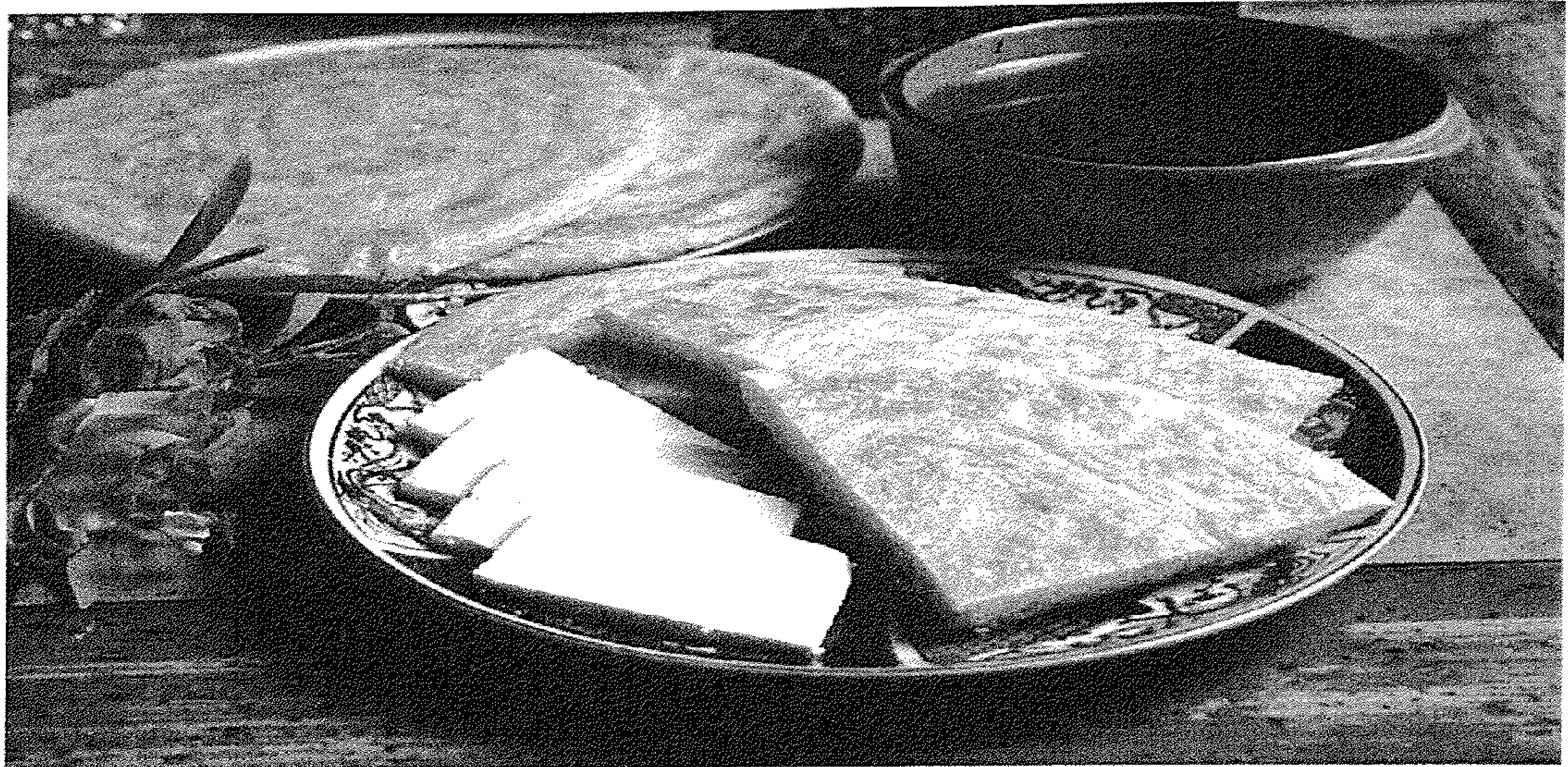
٣ ـ تفرد كريات العجين بالدقيق حتى تصبح رقيقة، ثم تدهن صينية قطرها ٣٠ سم بالزيت وتوضع ٤

oven tray by oil. Put the flat pastes in the tray and anoint each one by oil. Spread the filling on them and cover it by 4 flat pastes which have been anointed.

4 - Put the tray in the oven till the colour becomes golden. Add 1 cup of meat broth and cover the tray for a while. Cut and serve it (in the same tray or in the serving dish) with cucumber yoghurt salad or vegetables salad.

رقائق وتدهن كل رقاقة بالزيت جيداً ثم توضع الحشوة ثم توضع فوقها ٤ رقائق الواحدة تلو الأخرى وتدهن كل رقاقة بالزيت أيضاً.

٤ ـ توضع الصينية بالفرن حتى يصبح لونها ذهبي فاتح، ثم يضاف مقدار ١ كوب من مرق اللحم وتغطى قليلاً ثم تقطع وتقدم الصينية ساخنة أو تقطع وتوضع في طبق التقديم ويقدم معها سلطة خيار باللبن أو سلطة خضار.



Sabaya Bread

«Yemen»

Ingredients:

3 cups of flour
1 teaspoon of salt
1 cup of fat
1 teaspoon of yeast

Preparation:

1 - Paste the flour with the salt, the yeast and 1 3/4 cups of water till it becomes very soft. Leave it for 10 minutes.

2 - Paste it again and leave it for 1/2 hour till it raises. Divide it into 5 balls. Sprinkle a tray by flour then put the balls on it.

3 - Melt the fat. Use the flour to flatten a ball to be thin circle. Anoint it by fat, roll it then spiral it. Finish the rest of balls like this.

4 - After you finish, take the first paste and press on it by your hand's palm to be 25 cm. flat circle. Finish the rest of the balls.

5 - Heat 3 tablespoons of fat in a pan over a calm flame. Fry both sides of each paste. Arrange and serve them hot with honey or white cheese. This dish is serve in weddings and other occasions.

عيش السبايا

«اليمن»

المقادير:

٣ أكواب دقيق
١ كوب سمن
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة خميرة

طريقة العمل:

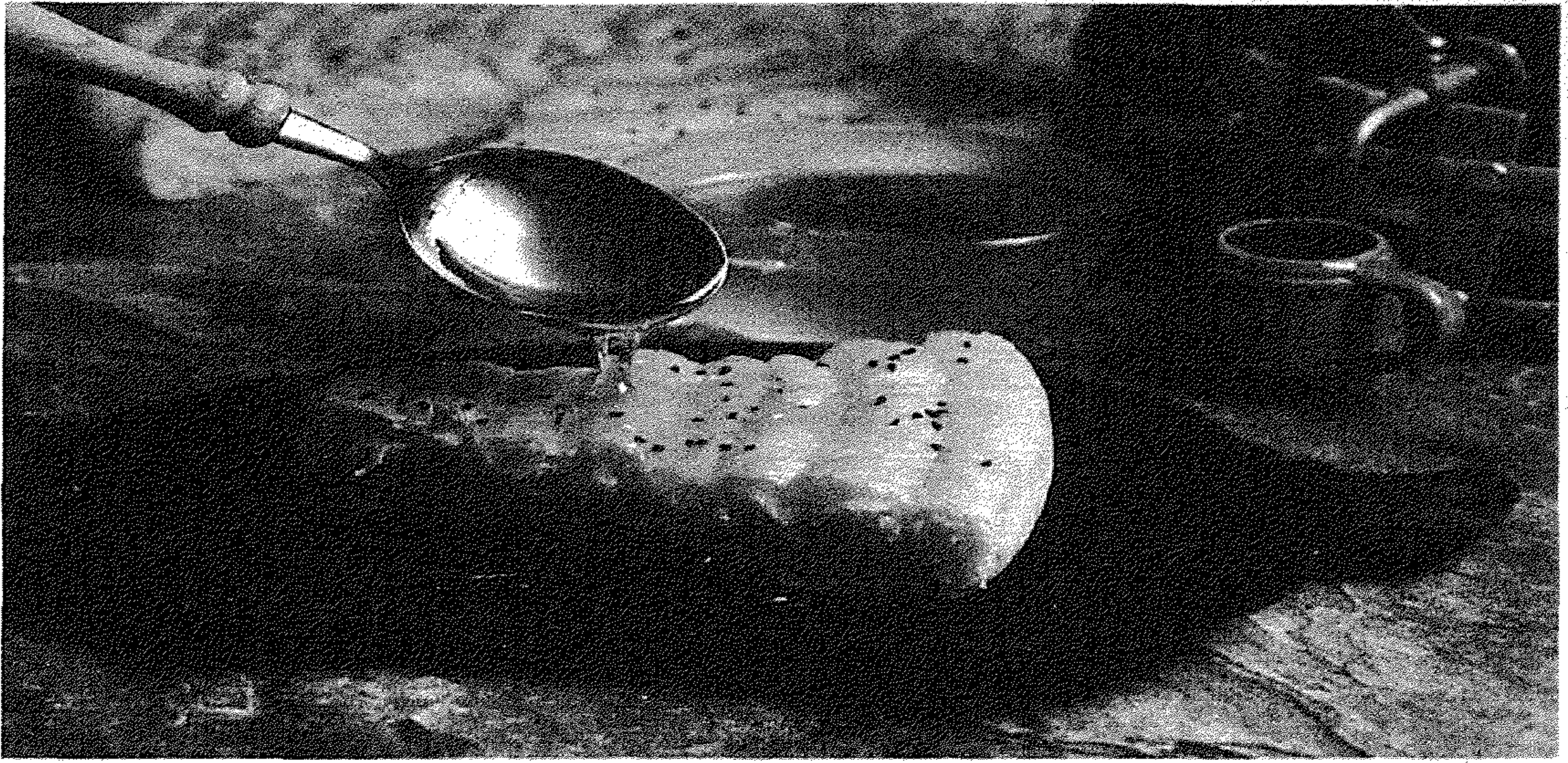
١ ـ تضاف الخميرة والملح إلى الدقيق ومقدار ٣/٤ ١ كوب ماء ويعجن باليد أو العجان الكهربائي إلى أن تتجانس العجينة وتصبح طرية جداً مثل اللدائن وتترك لمدة ١٠ دقائق.

٢ ـ تعجن العجينة مرة أخرى وتترك لمدة ١/٢ ساعة حتى تنتفخ ثم تقسم إلى ٥ كريات وتوضع الكريات على صينية مرشوشة بالدقيق.

٣ ـ يسيح السمن، ثم تفرد العجينة بالدقيق رقيقة على شكل دائري وتدهن بالسمن ثم تبرم من الطرف إلى نهاية الدائرة وتلف على شكل حلزوني، ثم تفرد باقي الكريات بنفس الطريقة.

٤ ـ بعد الانتهاء من الكمية تفرد أول كرة بدأ لفها وذلك بالضغط عليها براحة اليد حتى تصبح دائرة قطرها حوالي ٢٥ سم.

٥ ـ يسخن مقدار ٣ ملاعق سمن في مقلاة على نار هادئة وتوضع عليه العجينة المفرودة حتى تتحمر من الوجهين، ثم ترص في طبق التقديم ساخنة ويقدم معها عسل أو جبن أبيض، وهذا الطبق يقدم في الأفراح والمناسبات.



Pent Sahn

«Yemen»

Ingredients:

4 cups of flour

1 tablespoon of yeast

2 cups of fat

1/2 tablespoon of baking powder

6 eggs

A little of salt

1 tablespoon of cockle (onion seed)

Preparation:

1 - Melt the fat in a pan. Beat 5 eggs in a bowl. Add the salt, the yeast and the baking powder to the flour. Add to it the beaten eggs and 1/4 cup of the fat. Mix them well.

2 - Add 1 1/4 cups of water gradually to the flour and paste it well for 10 minutes. Divide the paste into 6 or more balls to ease flatting it. Sprinkle flour over a tray and put the balls on it.

3 - Use the flour to flatten the balls to be big circles. Anoint each one by fat, roll it then put it (as it is) in an oven tray to be a big circle. Finish the rest

بنت الصحن

«اليمن»

المقادير:

٤ أكواب دقيق

١ ملعقة كبيرة خميرة

٢ كوب سمن

١/٢ ملعقة كبيرة بيكنج بودر

٦ بيضات

قليل ملح

١ ملعقة كبيرة حبة البركة

طريقة العمل:

١ ـ يسيح السمن في وعاء، ثم يخفق ٥ بيضات في وعاء آخر، ثم يضاف الملح والخميرة والبيكنج بودر إلى الدقيق ويخلط الجميع ثم يضاف البيض المخفوق ومقدار ١/٤ كوب سمن سائح ويعجن جيداً.

٢ ـ يضاف مقدار ١/٤ ١كوب ماء تدريجياً إلى أن تتجانس العجينة وتصبح لينة مثل اللدائن وذلك لمدة ١٠ دقائق، ثم تقسم العجينة إلى ٦ كريات أو أكثر ليسهل الفرد ثم توضع الكريات على صينية مرشوشة بالدقيق.

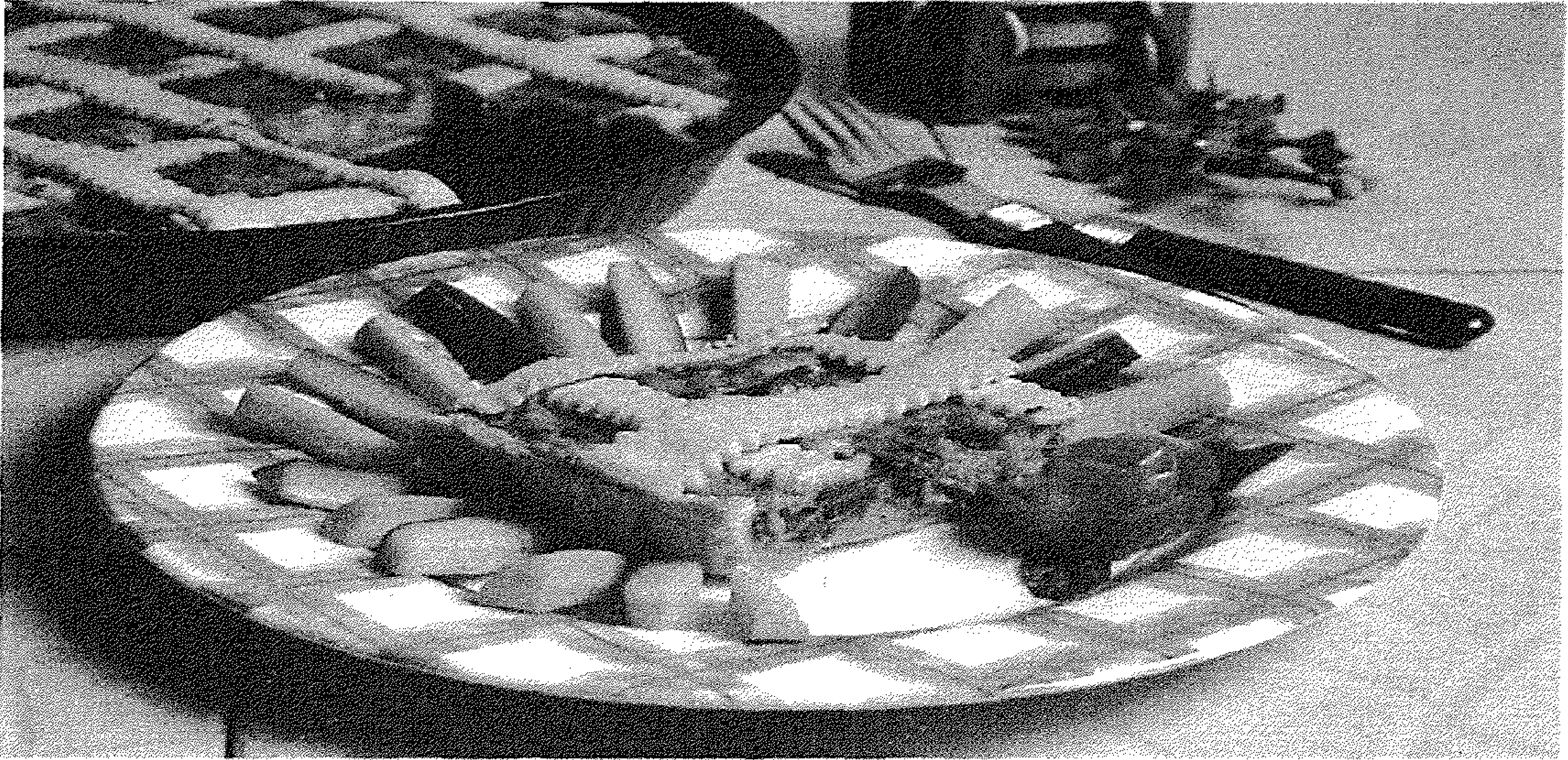
٣ ـ تفرد الكرات رقيقة على الدقيق على شكل دائري ثم تدهن بالسمن السائح ثم تبرم من الطرف إلى نهاية الدائرة ثم تلف اللفافة بالأصابع على بعضها وتوضع في صينية مدهونة من الحافة الخارجية وتوضع كل

rolled pastes following the same process to Ball smaller circles.

4 - Beat 1 egg to anoint the pastes surface. Sprinkle some cockle over it and leave the tray for 1 hour to raise. Bake it in a middle heat oven till the face reddens. Spread somhoney on it when you serving it hot.

اللفافات بنفس الطريقة إلى أن تكتمل الصينية من الحافة الخارجية إلى الوسط.

٤ ـ تخفق البيضة المتبقية ويدهن بها وجه الصينية ثم يرش بحبة البركة ثم تترك لمدة ساعة إلى أن يتضاعف حجمها وتتخمر ثم تخبز في فرن معتدل الحرارة بحيث توضع في أسفل الفرن إلى أن يتحمر الوجه، ويضاف إليها مقدار من العسل عند التقديم وتقدم ساخنة، وهذا الطبق يقدم في الأفراح والمناسبات.



Chicken Pie

«New»

Ingredients of the paste:

3 cups of flour

2/3 cup of butter

A little of salt

1 teaspoon of instant yeast (optional)

1/3 cup of water

Ingredients of the filling:

1 chicken or its remaining

1 onion

1 kg. of vegetable cocktail

2 cup of white sauce (as desired)

1/4 cup of oil

1 tablespoon of salt

1 teaspoon of black pepper

2 tablespoons of Soya sauce

3 eggs

Preparation:

1 - Boil and cut the chicken into small pieces. Chop and fry the onion by oil till it becomes golden, then add to it the chicken and the cocktail vegetables. Stir them well.

باي الدجاج

«حديثة»

مقادير العجينة:

٣ أكواب دقيق

٣/٢ كوب زبدة طرية

قليل ملح

١ ملعقة صغيرة خميرة حسب الرغبة

٣/١ كوب ماء بارد

مقادير الحشوة:

١ دجاجة أو بواقي دجاج

١ بصلة

١ كيلو خضار مشكلة

٢ كوب صلصة بيضاء حسب الرغبة

٤/١ كوب زيت

١ ملعقة كبيرة ملح

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا

٣ بيضات

طريقة العمل:

١ ـ تسلق الدجاجة وتقطع إلى قطع صغيرة، ثم يفرم البصل ناعماً ويقلب بالزيت إلى أن يصبح ذهبي ثم تضاف قطع الدجاج والخضار المشكلة ويقلب الجميع جيداً.

2 - Add to the mixture the salt, the black pepper, the soyasauce, the eggs and thwhite sauce (as desiered).

3 - While you boil the chicken, prepare the paste. Flatten 3 /4 of the paste in 30 cm. diameter tray and the rest of it is for garnishing the tray. Spread the mixture on the paste.

4 - Flatten 1/4 of paste using the flour. Cut it lengthwise into 2 cm. width pieces. Use them to garnish the tray like a net. Bake it in a normal heat oven. This mixture is sufficient to prepare 2 trays.

٢ ـ يضاف الملح والفلفل الأسود وصلصة الصويا ويقلب ثم يرفع عن النار وتضاف إليه الصلصة البيضاء حسب الرغبة في الكمية ثم يضاف البيض.

٣ ـ أثناء سلق الدجاج، تجهز العجينة ويفرد ٣/٤ الكمية منها في صينية قطرها ٣٠ سم بحيث يبقى ١/٤ العجين للزينة، ثم يوزع خليط الدجاج والخضار على العجينة في الصينية.

٤ ـ يفرد ١/٤ العجينة المتبقي بالدقيق ثم يقطع إلى قطع طولية بعرض ٢سم ثم ترص على شكل شباك على خليط الدجاج، وتوضع في الفرن على درجة حرارة معتدلة. ممكن يكفي خليط الدجاج لصينيتين.



Beehive - Modern

«New»

Ingredients:

4 cups of flour
2 tablespoons of yoghurt
3 tablespoons of yeast
1/4 teaspoon of sugar for the yeast
2 tablespoons of milk powder
1/4 teaspoon of salt
1/2 cup of warm water for the yeast
1 tablespoon of olive oil
2 tablespoon sugar for the paste
1 cup of thyme
1/2 kg. of white cheese & 1 tablespoon of vegetable oil

Preparation:

1 - Let the yeast ferments with the sugar,the salt and 1/2 cup of warm water and leave it to ferment. Mix it with the yoghurt and the oil.

2 - Add the powdered milk and the flour to this mixture. Add the water gradually till the paste becomes a middle soft.

3 - Ball the paste into small balls (like small lemons), arrange them in a tray and leave them for 1 hour. Then fill the

خلية النحل

«حديثة»

المقادير:

٤ أكواب دقيق
٢ ملعقة كبيرة لبن زبادي
٣ ملاعق كبيرة خميرة
١/٤ ملعقة صغيرة سكر للخميرة
٢ ملعقة كبيرة حليب جاف
١/٤ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كوب ماء دافىء للخميرة
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
٢ ملعقة كبيرة سكر للعجين
١ كوب زعتر
١/٢ كيلو جبن أبيض مع نعناع وملعقة زيت نباتي

طريقة العمل:

١ ـ تخمر الخميرة مع السكر والملح و١/٢ كوب من الماء الدافىء، يوضع السكر واللبن والزيت في وعاء ثم يقلّب جيداً.

٢ ـ تضاف الخميرة والدقيق والحليب إلى الخليط السابق ثم يضاف الماء تدريجاً إلى أن تتماسك العجينة وتصبح متوسطة الليونة.

٣ ـ تكوّر العجينة إلى كريات بحجم الليمون الصغير وترص في صينية وتترك لمدة ١ساعة، بعدها تؤخذ

balls by cheese and arrange them in an oven tray beside each other.

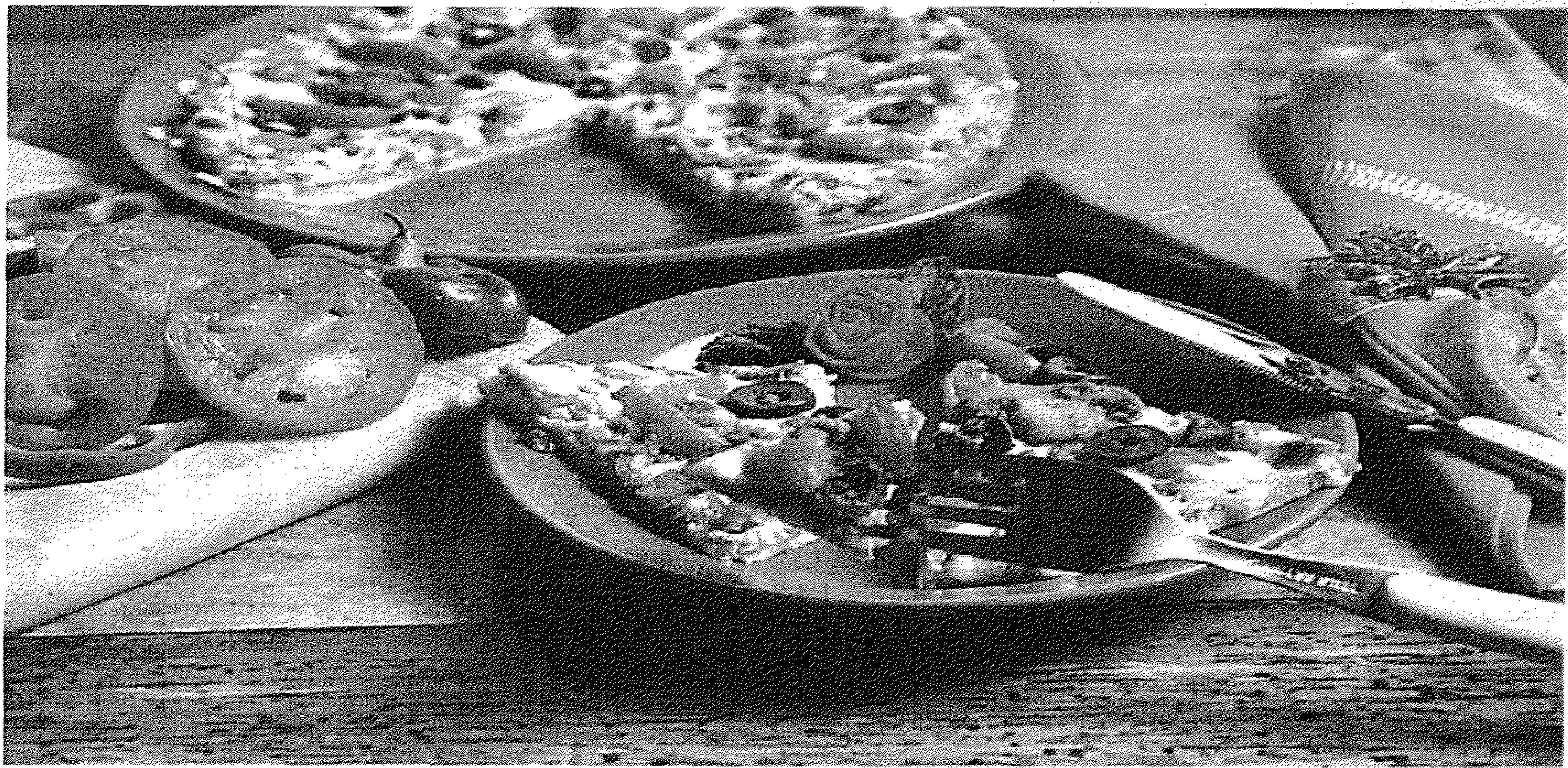
4 - When the tray is filled, use another tray to arrange the rest of the balls with thyme). Anoint both trays by egg. Sprinkle sesame and cockle over them. Bake both till the color becomes golden. Serve them hot or cold.

You may fill the balls by the cream cheese (which is not salted), but minimize their sizes and pour out over it sugar syrup after it is well done. It will be served as a kind of desserts.

كرة وتحشى بالجبن وتوضع في صينية الفرن إلى أن تمتلىء الصينية بالكريات المتلاصقة.

٤ ـ يحشى جزء من العجين بالزعتر ويوضع في صينية أخرى كالسابق ثم تدهن بالبيض ويرش عليها سمسم وحبة البركة ثم تخبز في الفرن حتى تصبح ذات لون ذهبي وتقدم ساخنة أو باردة.

يمكن أن تحشى نفس العجينة بقطع جبن الكريم الغير مملحة بحيث تصغر قطع العجين وترص بنفس الطريقة ويسكب عليها شراب السكر بعد نضجها وتقدم طبق من أطباق الحلويات.



Pizza

«Italy»

Ingredients:

2 cups of flour	1/2 teaspoon of salt
3 tablespoons of olive oil	2/3 cup of warm water
2 teaspoons of of sugar	1 green pepper
1/2 cup of cooked tomato	1/4 cup of black olive (seedless)
1 cup of grated Mozzarella cheese	
1 teaspoon of yeast	

Preparation:

1 - Let the yeast ferments with the water till it raises. Then add to it the sugar,the salt and the olive oil.

2 - Put 1 1/3 cups of flour in the electric mixer with the yeast. Paste the flour till it be very soft. add the rest of flour if it needs.

3 - Anoint the paste by olive oil and cover it till it raises. Flatten and put it in a tray. Put on it the well done tomatoes then the black and white pieces, the olives, the slices of the green chili pepper, Mozzarella cheese and pieces of sausage together with mushroom (as desiered).

4 - Bake it till it reddesn then serve it hot.

البيتزا

«إيطاليا»

المقادير:

٢ كوب دقيق	١/٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون	٢/٣ كوب ماء دافىء
٢ ملعقة صغيرة سكر	١ فلفل أخضر حلو (رومي)
١/٢ كوب طماطم مطبوخ	١ ملعقة صغيرة خميرة
١ كوب جبن مازرولا مبشور	
١/٤ كوب زيتون أسود أو أخضر منزوع النوى	

طريقة العمل:

١ ـ توضع الخميرة مع الماء وتترك حتى تنتفخ وتتضاعف، ثم يخلط السكر والملح وزيت الزيتون مع بعض ثم يضاف إلى الخميرة.

٢ ـ يوضع ١/٣ ١كوب من الدقيق في العجان الكهربائي ثم تضاف إليه الخميرة ويعجن حتى يصبح مثل اللدائن ويمكن إضافة باقي الدقيق إذا كان هناك حاجة.

٣ ـ تدهن العجينة بزيت الزيتون وتغطى بنايلون ثم تترك جانباً حتى يتضاعف حجمها ثم تفرد في الصينية ويضاف إليها الطماطم المطبوخة ويرص عليها قطع الزيتون الأسود والأخضر وشرائح الفلفل الأخضر الحلو والجبن المازرولا ويمكن وضع قطع من السجق والفطر حسب الرغبة.

٤ ـ توضع الصينية في الفرن حتى تتحمر ثم تقدم ساخنة.

DESSERTS الحلـويـات



Sweets are food's complements, thus it recommended to be eaten temperately. They are divided into two parts:

1 - Fat sweets such as sweet vermicelli, pastry and others which contain large amount of fat and sugar (as sugar syrup). It is better to decrease eating them.

2 - Light sweets such as Mohallabiya and those which contain jello.

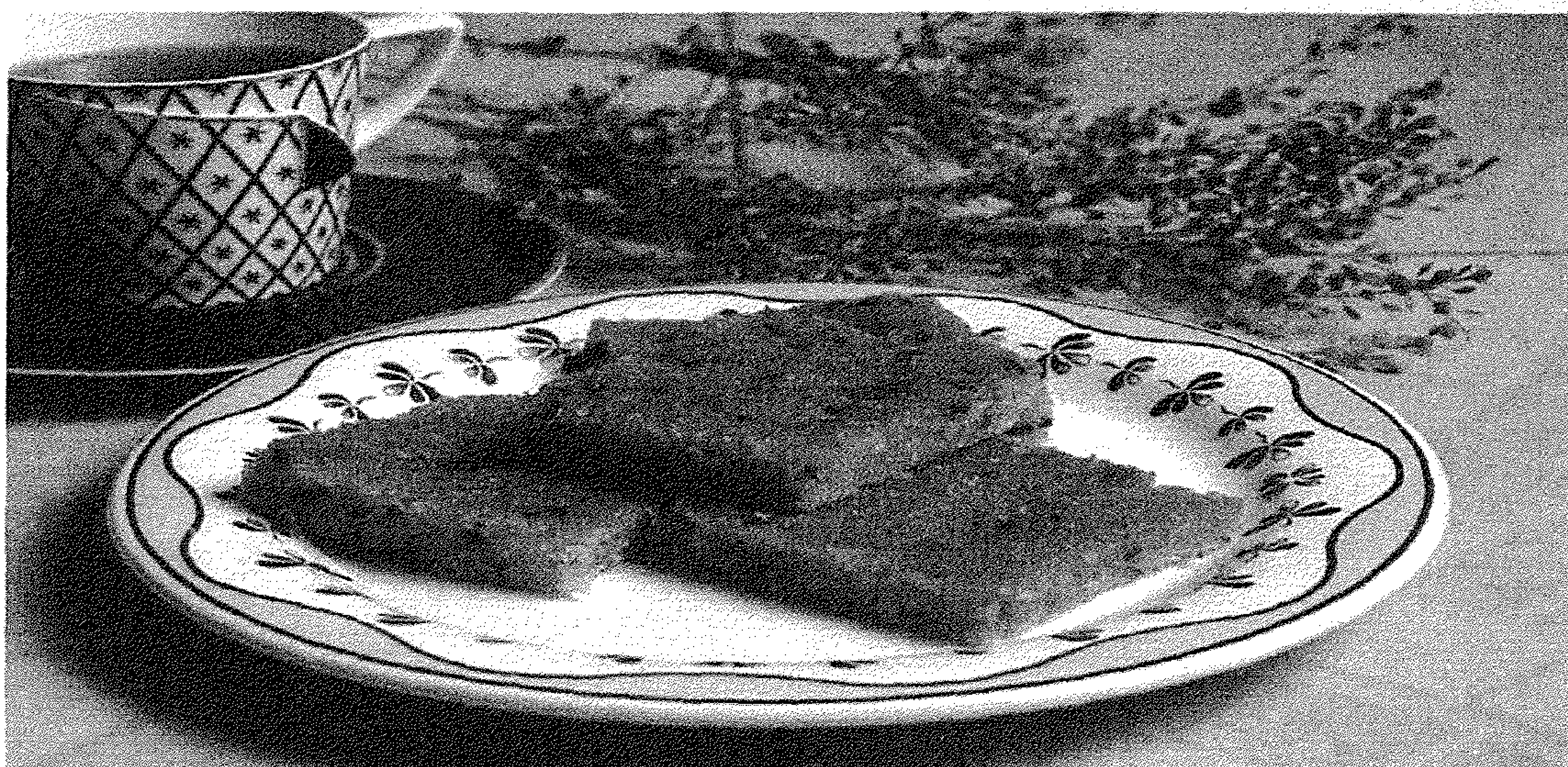
3 - Natural fruit which contains light sugar (candy). So it is better to complete the meal with fresh fruit.

هي مكملة للعناصر الغذائية للوجبة، لذلك ينصح بالاعتدال في تناولها. وتنقسم إلى قسمين:

١ ـ حلويات دسمة مثل الكنافة والبقلاوة وغيرها من الحلويات التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والسكريات (مثل السمن والقطر «الشيرة أو الشربات»). ومن الأفضل التقليل منها قدر الإمكان.

٢ ـ حلويات خفيفة مثل المهلبية والحلويات التي تحتوي على الجلي.

٣ ـ الفواكه الطبيعية التي تحتوي على سكريات خفيفة (سكر الفواكه)، لذلك من الأفضل تكملة الوجبة الغذائية بالفواكه الطازجة.



Fenugreek in Oven

«Palestine»

Ingredients:	Ingredients of sugar syrup:
3 cups of semolina	3 cups of sugar
1/2 cup of fenugreek (seed)	2 cups of water
1 tablespoon of instant yeast	1 tablespoon of lemon juice
2 tablespoons of tahini	
1/3 cup of olive oil & vegetable oil (equally)	

Preparation:

1 - Put the sugar with water in a pan over the flame till it melts then add the lime juice. Leave the mixture to boil and be thick for about 1/2 then then leave it to cool.

2 - Boil the fenugreek with 2 cups of water. Add the oil, the instant yeast and 1 1/2 cup of sugar syrup to the semolina.

3 - After the fenugreek is well done,strain and add it with1 cup of its boiled water to the semolina.

4 - Anoint an oven tray by tahini then pour out the mixture in it straighten it well and put it in the middle shelf of the oven till its face is redden. Add the rest of the sugar syrup then cover the tray for 5 minutes and cut the fenugreek as you like.

صينية الحلبة

«فلسطين»

المقادير:	مقادير شراب السكر:
٣ أكواب سميد	٣ أكواب سكر
١/٢ كوب حلبة حب	٢ كوب ماء
١ ملعقة كبيرة خميرة	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
٢ ملعقة كبيرة طحينة	
١/٣ كوب زيت زيتون وزيت نباتي بكميتين متساويتين	

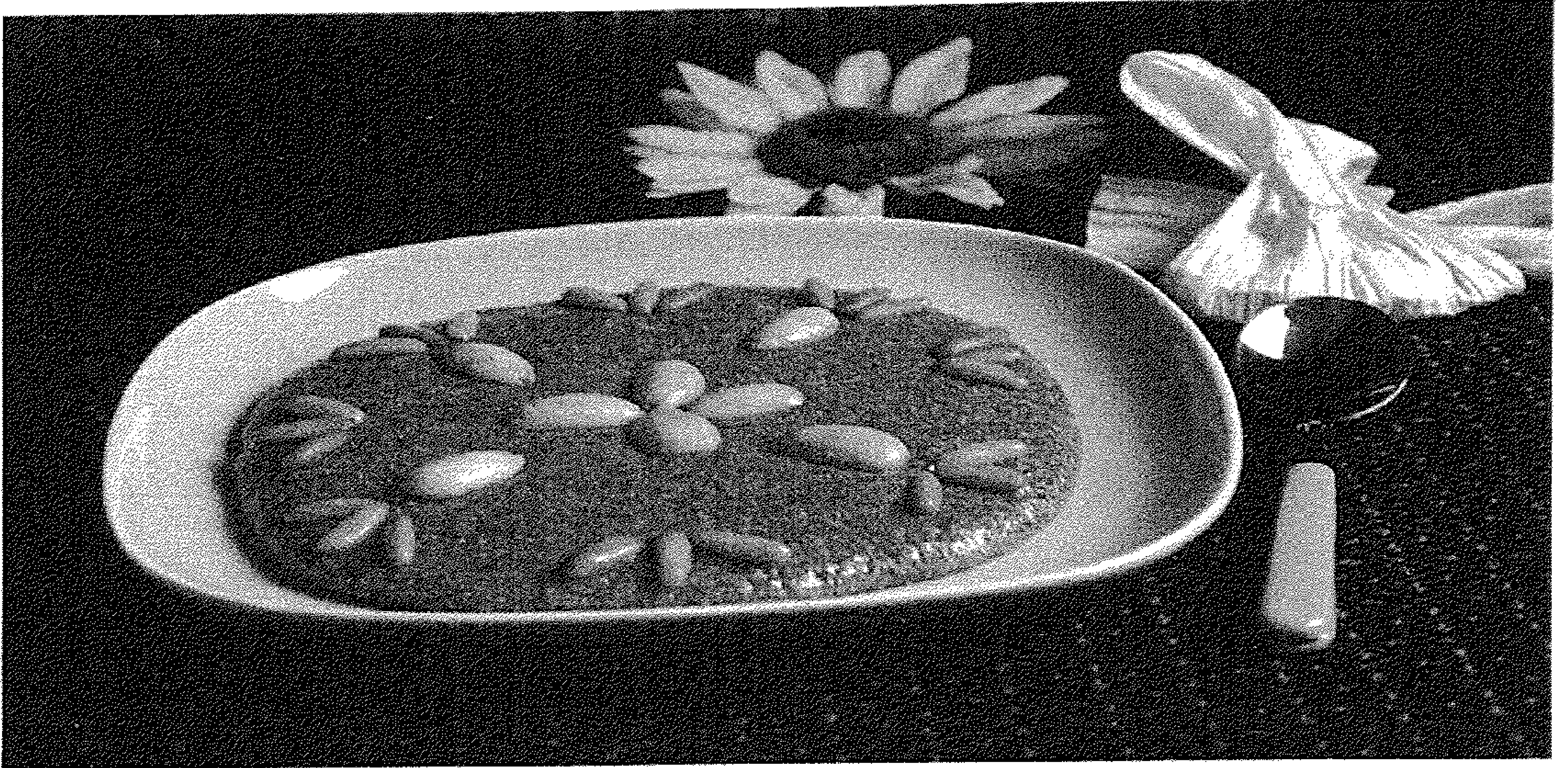
طريقة العمل:

١ ـ يوضع السكر والماء على النار ويحرك قليلاً حتى يذوب السكر ويغلي ثم يضاف عصير الليمون ويترك يغلي حتى يتعقد ويصبح سميكاً نوعاً ما وذلك يستغرق تقريباً ١/٢ ساعة ثم يترك ليبرد.

٢ ـ تغلى الحلبة في ٢ كوب من الماء ثم يضاف ١ ١/٢ كوب من القطر على السميد ثم يضاف الزيت والخميرة فورية تضاف على الخليط مباشرة.

٣ ـ تصفى الحلبة بعد نضجها ثم يضاف ١ كوب من ماء سلق الحلبة على السميد تدريجياً وتضاف كذلك حبات الحلبة المسلوقة إلى الخليط.

٤ ـ تدهن صينية بالطحينة ويسكب الخليط بها ثم يسوى وجه الصينية باليد بعد بلها بالماء المخفف بالطحينة ثم يضغط الخليط بأطراف الأصابع، وتوضع الصينية في الرف الأوسط من الفرن إلى أن يتحمر الوجه ثم يضاف باقي القطر مباشرةً وتغطى لمدة ٥ دقائق وتقطع حسب الرغبة.



Semolina Dessert

«Palestine»

Ingredients:

1 cup of semolina
1 tablespoon of fat
1/4 cup of pinenut
1/4 cup of fried almond

Ingredients of sugar syrup:

1 cup of water
1 cup of sugar
1 tablespoon of lemon juice

Preparation:

1 - Put the sugar with water in a pan over the flame till it melts then add the lime juice. Leave the mixture to boil and be thick for about 20 minutes then leave it to cool.

2 - Heat the fat and add the semolina to it. Stir it till its colour becomes brown. Add the sugar syrup gardually and carefully so as your hand won't burn. Stir the mixture over a calm heat till it boils then turn off the flame.

3 - Cover the pan for 5 minutes then pour the mixture out in a flat dish and garnish it by pinenut and almond.

حلاوة السميد

«فلسطين»

المقادير:

١ كوب سميد
١ ملعقة كبيرة سمن
١/٤ كوب صنوبر
١/٤ كوب لوز بجلي محمر

مقادير شراب السكر:

١ كوب ماء
١ كوب سكر
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

طريقة العمل:

١ ـ يوضع السكر والماء حتى يغلي ويصبح سميكاً نوعاً ما لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.

٢ ـ ثم يسخن السمن ويضاف إليه السميد ويقلّب جيداً إلى أن يصبح لونه بني فاتح ثم يضاف القطر تدريجياً بحرص شديد حتى لا يؤدي إلى احتراق اليدين مع الاستمرار بالتحريك حتى يغلي الخليط على نار هادئة ثم يرفع عن النار.

٣ ـ يغطى القدر لمدة ٥دقائق ثم يسكب السميد في طبق مفرود ويزين بالصنوبر واللوز.



Gorayba

«Palestine, Syria & Lebanon»

Ingredients:

2 cups of flour (or as necessary)

1 cup of fat

1 cup of sugar powder

1/4 cup of pinenut

1 level teaspoon of sodium bicarbonate

Preparation:

1 - Mix the sugar with the fat and scour both well then add the flour gradually till the mixture becomes tenacious and does not stick in your hand.

2 - You may add more flour if it sticks in your hand then add sodium bicarbonate.

3 - Ball the mixture into circles, put them in an oven tray and flatten them a little. Granish them by pine nut. Bake them for 10 minutes or till the colour becomes golden. Leave them to cool then arrange them in the serving dish.

الغريبة

«فلسطين، سوريا، لبنان»

المقادير:

٢ كوب دقيق أو حسب الحاجة

١ كوب سمن

١ كوب سكر بودرة

١/٤ كوب صنوبر

١ ملعقة صغيرة ممسوحة بيكربونات الصوديوم

طريقة العمل:

١ ـ يخلط السكر والسمن جيداً ويفرك باليد إلى أن يتجانس تماماً ثم يضاف الدقيق تدريجياً إلى أن يتماسك الخليط.

٢ ـ يؤخذ قطعة من الخليط في راحة اليد فإذا التصق باليد يجب زيادة الدقيق قليلاً وتكرر التجربة إلى أن لا يلتصق العجين باليد ثم تضاف بيكربونات الصوديوم.

٣ ـ يشكل العجين إلى دوائر وتفرد باليد قليلاً على صينية الفرن وتزين كل حبة بحبة صنوبر وتخبز في الفرن لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح لونها ذهبي فاتح ثم تترك قليلاً إلى أن تبرد ثم ترص حبات الغريبة بحرص في طبق التقديم.



Baraziq

«Palestine & Syria»

Ingredients:

2 cups of sesame
5 cups of flour
1 1/2 cup of fine sugar
3 tablespoons of sugar syrup
5 eggs
2 cups of vegetable oil
1/2 teaspoon of cookie's spices powder (aniseed, fennel and black cherry kernel)
1 tablespoon of baking powder
1 cup of crushed pistachio

Preparation:

1 - Beat the eggs with sugar and oil for 10 minutes. Mix the flour with the baking powder and the spices. Add it to the eggs and paste them by your hand well.

2 - Ball the mixture into small balls (like small limes). Spread a little pistachio on an oven tray. Dip the balls into the sesame which is mixed with the sugar syrup.

3 - Flatten the balls on the pistachio and leave 2 cm. between them. Bake them till the colour becomes golden. Leave them to cool. Arrange them in the serving dish.

البرازق

«فلسطين، سوريا»

المقادير:

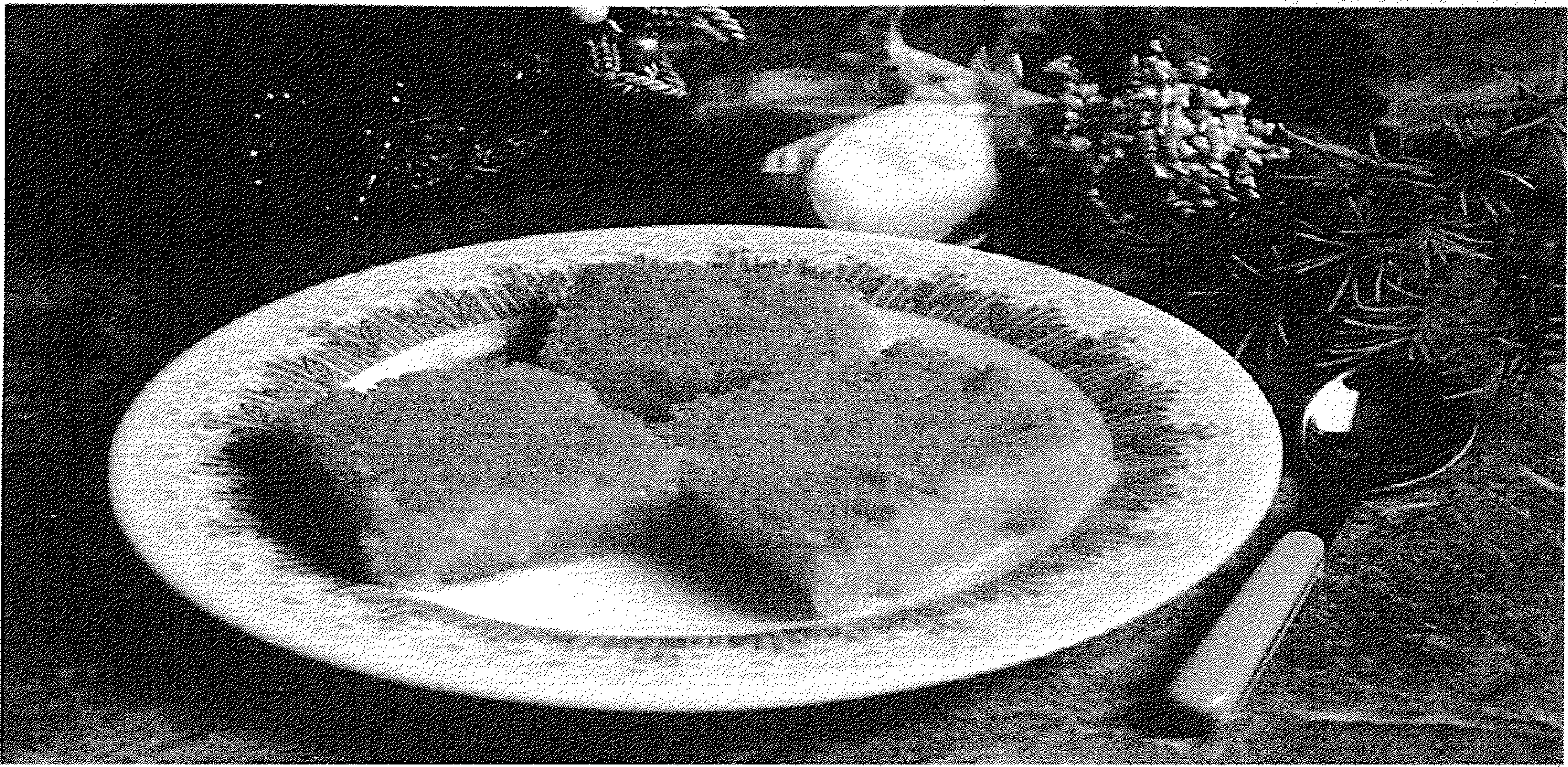
٢ كوب سمسم
٥ أكواب دقيق
١/٢ ١ كوب سكر ناعم
٣ ملاعق كبيرة قطر
٥ بيضات
٢ كوب زيت نباتي
١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق بهارات الكعك (ينسون، شومر، محلب)
١ ملعقة كبيرة بيكنج بودر
١ كوب فستق حلبي مهروش

طريقة العمل:

١ ـ يخفق السكر والبيض والزيت لمدة ١٠ دقائق ثم يخلط الدقيق والبهارات والبيكنج بودر ثم يضاف الدقيق إلى خليط البيض والسكر ثم يعجن باليد جيداً.

٢ ـ يكور الخليط إلى كريات صغيرة بحجم الليمون الصغير ثم يوضع قليل من الفستق في الصينية المراد وضع الكريات بها ثم تغمس الكريات في السمسم المخلوط مع القطر.

٣ ـ تفرد الكريات في الصينية فوق الفستق ويترك مسافة ٢سم بين الحبات ثم تخبز في الفرن حتى تأخذ اللون الذهبي الفاتح وتترك لتبرد قليلاً ثم ترص في طبق التقديم.



Bassbosah

(Bassbosah El-Yemeni)

Ingredients:

2 cups of semolina

1/2 cup of sugar

3/4 cup of vegetable oil

1/4 teaspoon sodium becarbonate

1 cup of water

2 level tablespoon baking powder

Ingredients of syrup

1 3/4 cup of sugar

2 1/2 cup of water

1 tablespoon of limon

Preparation:

1 - Put the sugar with water in a pan over the flame till it melts then add the limon. Leave it to boil for 10 minutes.

2 - mix the semolina with the sugar, the baking powder and the sodium bicarbonate. Add to it the water and the oil. Stir them well, pour the mixture out in a suitable tray that the heighit of Bassbosah has to be 1cm, put the tray in a midium heat oven till reddens, add to it the hot sugar syrup, cover it by a foil for 10 minutes then cut it and serve it.

البسبوسة

بسبوسة اليماني

المقادير:

٢ كوب سميد

١/٢ كوب سكر عادي

٣/٤ كوب زيت نباتي

٢ ملعقة كبيرة ممسوحة بيكنج بودر

١/٤ ملعقة صغيرة بيكربونات

١ كوب ماء

مقادير القطر:

١ ٣/٤ كوب سكر

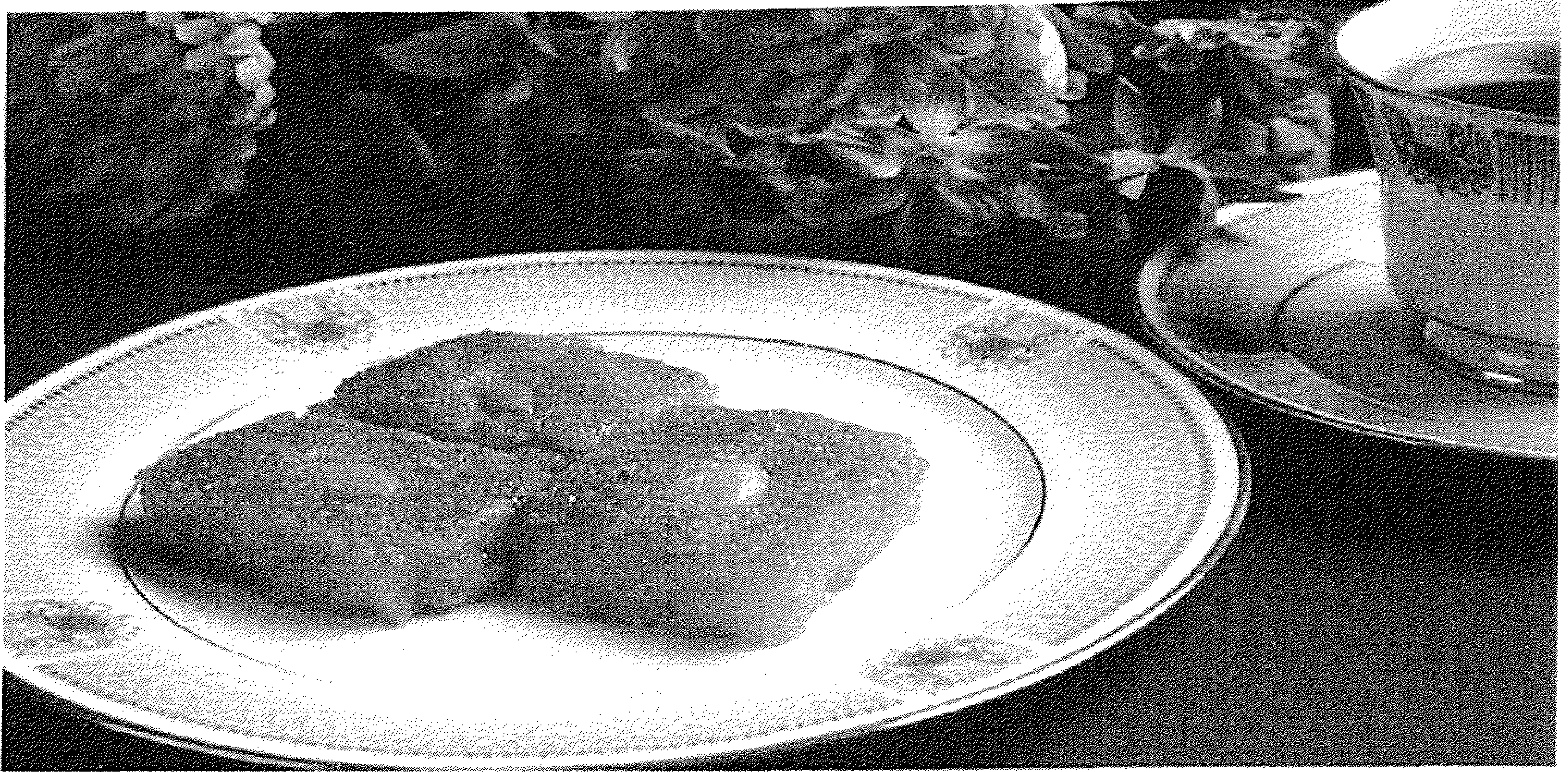
٢ ١/٢ كوب ماء

ملعقة كبيرة عصير ليمون

طريقة العمل:

١ ـ يوضع السكر والماء في قدر لصنع القطر ويذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون ويترك يغلي لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يرفع عن النار.

٢ ـ في أثناء ذلك يوضع السميد والسكر والبيكنج بودر والبيكربونات ويقلب الخليط جيداً ثم يضاف الماء والزيت ونستمر في التقليب حتى يتجانس الجميع ثم توضع البسبوسة في صينية مناسبة بحيث يكون إرتفاع البسبوسة ١سم وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تتحمر ثم يضاف إليها القطر وهو ساخن ثم تغطى بالقصدير لمدة عشرة دقائق.



Nammorah (Passposah)

«Palestine»

Ingredients:

3 cups of semolina	1 tablespoon of yeast
1 1/2 cup of sugar	1/2 cup of almond
2 tablespoons of fat	1 1/2 cup of water
2 tablespoons of tahini	1 1/2 cup of sugar syrup

Preparation:

1 - Mix the semolina with the sugar, the yeast, the fat and the water. You may need more or less than 1 1/2 cup of water. Stir the mixture till it becomes thick like cakes. Leave it for 6 hours to raise.

2 - Soak the almond in hot water for 10 minutes, then peel and divide it into halves. Anoint an oven tray by 1 tablespoon of tahini, then pour out the mixture in it. Cut it into 4 cm. squares then put the almond in their middles.

3 - Straighten the surface by your hand (after you wet it by a mixture of 2 tablespoons of water and 1 tablespoon of tahini) and put it in the oven till its face becomes golden. Add to it the cold sugar syrup, cover it a little, cut the squares well and put them in the serving dish.

النمّورة «البسبوسة»

«فلسطين»

المقادير:

٣ أكواب سميد	٢/١ ١ كوب سكر
٢ ملعقة كبيرة سمن نوع جيد	٢ ملعقة كبيرة طحينة
١ ملعقة كبيرة خميرة	٢/١ كوب لوز بجلي
٢/١ ١ كوب ماء	٢/١ ١ كوب قطر

طريقة العمل:

١ ـ يخلط السكر والسميد والسمن والخميرة والماء ويمكن أن تحتاج إلى أكثر أو أقل من ٢/١ ١كوب ماء ـ ثم يخلط الجميع جيداً باليد أو بالملعقة ويترك لمدة ٦ ساعات لتتخمر ويجب أن تكون لينة بسماكة عجينة الكيك.

٢ ـ ينقع اللوز بماء ساخن لمدة ١٠ دقائق ثم يقشر وتفصل حبة اللوز إلى قسمين ثم تدهن الصينية بملعقة طحينة ثم يسكب العجين ويقسم بالسكين إلى مربعات بعرض ٤سم تقريبا ثم توضع أنصاف اللوز في منتصف المربعات.

٣ ـ يسوى سطح النمورة باليد بعد بلّها بملعقة من الطحينة المخففة بملعقتين من الماء ثم توضع الصينية في القرن إلى أن يصبح لونها ذهبي ثم يضاف القطر بارد وتغطى قليلا ثم تقطع المربعات جيدا وتوضع في طبق التقديم.



Dibyaza

«Saudi Arabia» (Serveed in Eid)

Ingredients:

1 cup of sugar	6 cardamoms
3 apricot sheets	1/4 cup of raisin
1/4 packet of dry fig	1/4 packet of dry apricot
1/4 cup of peeled hazelnut	1/4 cup of pinenut
1/4 cup of walnut	1/4 cup of almond (peeled)
1/4 cup of unsalted pistachio	water
1/4 dry dates	1/4 cup of fat

Preparation:

1 - Soak the walnut, hazelnuts, pistachioes and the dry dates in warm water for 1/2 hour. Soak the sheeted apricot in a warm water for 2 hours. Then put it with the sugar in a pan over a flame till it boils. Hold it off the flame.

2 - Heat the fat in a deep pan to fry the cardamom and the almond a little in it. Add all the nuts (after you have soaked and drained them) and stir them for 10 minutes.

3 - Add the boiled sheeted apricot to the mixture and leave it over a calm flame for 15 - 20 minutes. Stir it continually then serve it warm.

الدِّبْيازَة

«السعودية» تقدم في عيد الفطر المبارك

المقادير:

١ كوب سكر	٦ حبات هيل
٣ لفات قمر الدين	١/٤ كوب زبيب
١/٤ ورقة تين مجفف	١/٤ ورقة مشمش مجفف
١/٤ كوب بندق مقشر	١/٤ كوب صنوبر
١/٤ كوب جوز مقشر	١/٤ كوب لوز مقشر
١/٤ كوب فستق حلبي حلو مقشر	ماء
١/٢ حبل قلادة	١/٤ كوب سمن نوع جيد

طريقة العمل:

١ ـ ينقع الجوز والبندق والقلادة والفستق بماء دافىء لمدة ١/٢ ساعة، وينقع كذلك قمر الدين في ماء دافىء لمدة ساعتين تقريباً ثم يخلط جيداً ثم يوضع على النار ثم يضاف إليه السكر حسب الرغبة ويترك إلى أن يغلي ثم يرفع عن النار مباشرةً.

٢ ـ يوضع السمن في قدر عميق ويسخن ثم يضاف إليه الهيل ويقلب قليلاً ثم يضاف اللوز ويحمر تحمير خفيف ثم تضاف باقي المكسرات بعد نقعها وتصفيتها وتقلّب بالسمن مع اللوز لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

٣ ـ يضاف قمر الدين المغلي على الخليط السابق ويترك على نار هادئة لمدة ١٥:٢٠ دقيقة تقريباً مع التحريك المستمر وتقدم دافئة.



Saraya Bread
«Egypt»

Ingredients:

1 packet of toast

2 cans of cream

1 cup of water

1 cup of grated coconut

2 cups of sugar

1/4 cup of unsalted pistachio for garnishing

Preparation:

1 - Cut the toast's edges then cut each toast into 4 pieces. Arrange them in a tray. Sprinkle the grated coconut. Arrange another layer of toast and put the tray aside.

2 - Put 1 cup of the sugar with1 cup of the water in a pan over the flame till it melts then. Leave the mixture to boil and be thick. Melt 1 cup of sugar in a frying pan and stir it till its colour becomes dark golden. Add it to the sugar syrup while you are stirring quickly and carefully.

3 - Pour it out over the toast, straighten it well. Cover the toast by cream and garnish it by chopped pistachio (as desiered). Put the tray the refrigerator till it cools for 1 hour and serve it cool.

عيش السرايا
«مصر»

المقادير:

١ قالب توست

٢ علبة قشطة

١ كوب ماء

١ كوب جوز الهند مبشور

٢ كوب سكر

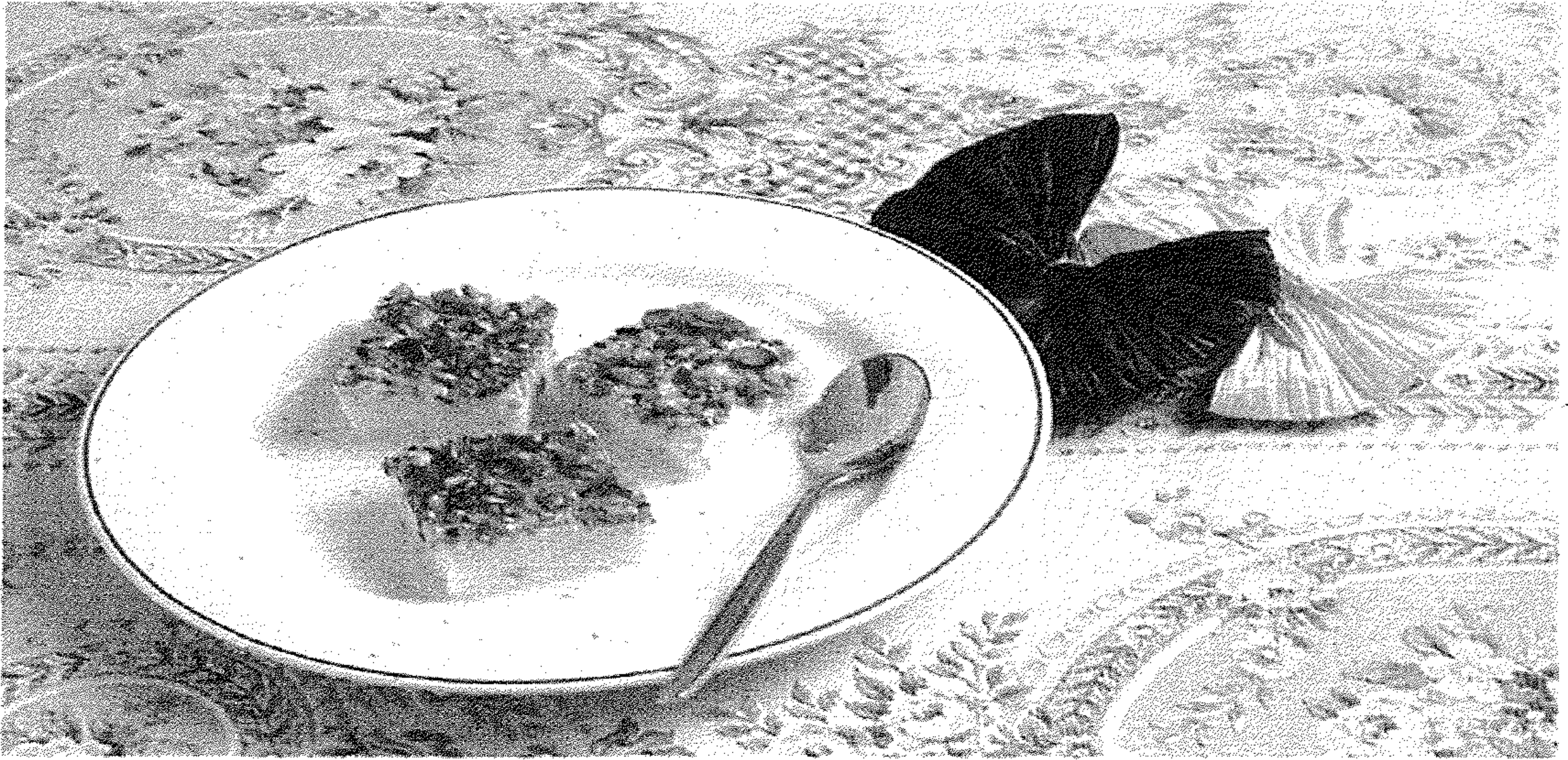
١/٤ كوب فستق حلبي غير مملح للزينة

طريقة العمل:

١ ـ تنزع الحواف من قطع التوست وتقطع إلى أربع قطع ثم ترص في صينية ثم يرش جوز الهند على الطبقة الأولى ثم ترص طبقة أخرى من التوست وتترك الصينية جانباً.

٢ ـ يوضع ١كوب سكر مع ١ كوب من الماء ويترك يغلي على النار لصنع القطر إلى أن يصبح سميكاً نوعاً ما، ويسيح ١ كوب من السكر في مقلاة ويحرك إلى أن يصبح لونه ذهبي غامق أو بلون الكراميل ثم يضاف السكر المحروق إلى القطر ويحرك بسرعة وبحرص.

٣ ـ يسكب القطر على وجه التوست في الصينية ويوزع جيداً ثم توضع القشطة بحيث تغطي الوجه جيداً ثم تزين بالفستق حسب الذوق وتوضع في الثلاجة إلى أن تبرد لمدة ١ساعة تقريباً وتقدم باردة.



Sham Nights

«Syria»

Ingredients:

1 cup of semolina

4 cups of milk

1/2 cup of sugar

1 cup of sugar syrup

1 teaspoon of flower water

2 cans of cream

1/4 cup of pistachio for garnishing

Preparation:

1 - Boil the milk with the sugar then add to it the semolina. Stir it continually till the mixture becomes little thick then add the flower water.

2 - Anoint a serving tray by the sugar syrup, then pour out the semolina and leave it to cool. Spread the cream on its surface and garnish it by the crushed pistachio. Serve it cold with the sugar syrup dish beside it to ladle from it as desiered.

ليالي الشام

«سوريا»

المقادير:

١ كوب سميد

٤ اكواب حليب

١/٢ كوب سكر

١ كوب قطر

١ ملعقة صغيرة ماء زهر

٢ علبة قشطة

١/٤ كوب فستق حلبي للزينة

طريقة العمل:

١ ـ يغلى الحليب مع السكر على النار ثم يضاف إليه السميد مع التحريك المستمر حتى يصبح بسماكة متوسطة ثم يضاف إليه ماء الزهر.

٢ ـ تدهن صينية التقديم بالقطر ثم يسكب خليط الحليب والسميد في الصينية ويترك ليبرد ثم توضع القشطة على الوجه ويزين بالفستق الحلبي المفروم ويقدم بارد ثم يوضع القطر في طبق خاص ويؤخذ منه حسب الرغبة.



Gushtaliyah

«Syria»

Ingredients:

3 cups of milk

3 tablespoons of sugar

1/4 cup of pistachio for garnishing

3 tablespoons of starch

1/2 teaspoon of flower water

Preparation:

1 - Melt the starch with the milk, the sugar and the flower water. Place it over a calm flame. Stir it continually till the mixture boils and be thick.

2 - Ladle it in small dishes (or one big dish) and garnish it by pistachio.

3 - Serve it cold with sugar syrup dish beside it to ladle from it as desiered.

القشطلية

«سوريا»

المقادير:

٣ أكواب حليب

٣ ملاعق كبيرة سكر

١/٤ كوب فستق حلبي للزينة

٣ ملاعق كبيرة نشا

١/٢ ملعقة صغيرة ماء زهر

طريقة العمل:

١ ـ يذوب النشا مع الحليب ويضاف السكر وماء الزهر ثم يوضع على نار هادئة مع التحريك المستمر إلى أن يغلي ويصبح سميكاً نوعاً ما.

٢ ـ يسكب في أطباق صغيرة وتزين بالفستق الحلبي أو في طبق كبير ويزين كذلك بالفستق.

٣ ـ يقدم معه قطر في طبق خاص ويضاف حسب الرغبة ويقدم بارد.



Balozzah

«Syria»

Ingredients:

3 cups of milk

1 cup of sugar

3 cups of fresh orange juice

6 level tablespoons of starch

1/4 cup of crushed pistachio for garnishing

Preparation:

1 - Melt 3 tablespoons of the starch with the milk and 1/2 cup of the sugar. Place it over a calm flame. Stir it continually till the mixture boils and be thick.

2 - Ladle it in small deep dishes and put them in the refrigerator to cool.

3 - Melt 3 tablespoons of the starch with the orange juice and 1/2 cup of the sugar. Place it over a calm flame. Stir it continually till the mixture boils and be thick.

4 - Pour out the orange juice mixture over the cold milk mixture. Put them in the refrigerator to cool. Garnish them (when you are going to serve them) by the crushed pistachio.

البالوظة

«سوريا»

المقادير:

٣ أكواب حليب

١ كوب سكر

٣ أكواب عصير برتقال طازج

٦ ملاعق كبيرة ممسوحة نشا

١/٤ كوب فستق حلبي للزينة

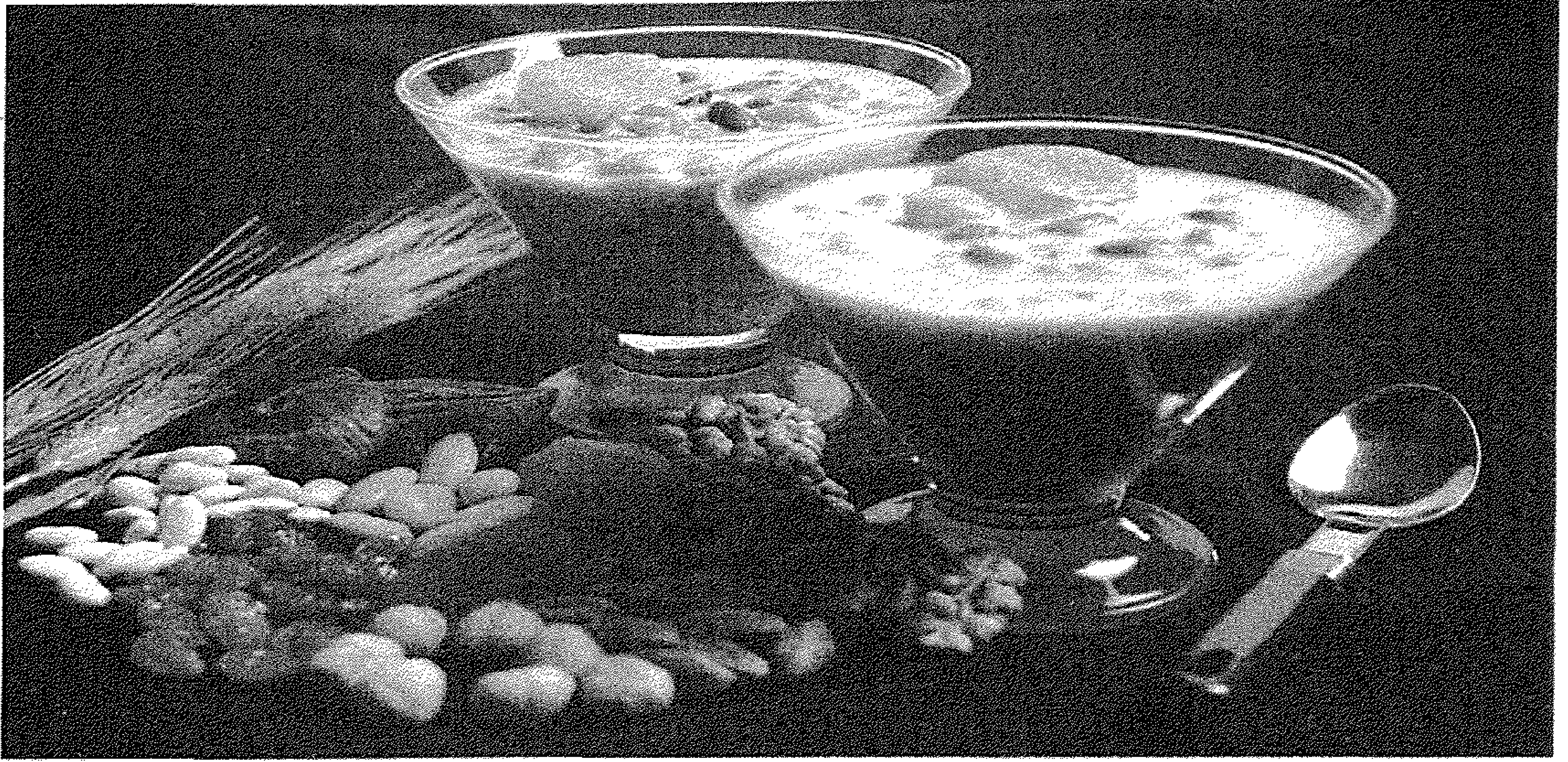
طريقة العمل:

١ ـ يضاف مقدار ٣ ملاعق نشا إلى الحليب ويضاف ١/٢ كوب سكر ويوضع على نار هادئة حتى يغلي ويصبح سميكاً نوعاً ما مع التحريك المستمر.

٢ ـ يسكب الخليط في أطباق عميقة صغيرة ويوضع في الثلاجة حتى يبرد.

٣ ـ تضاف ٣ ملاعق نشا و١/٢كوب سكر إلى عصير البرتقال ثم يوضع على نار هادئة مع التحريك المستمر إلى أن يغلي ويصبح سميكاً.

٤ ـ يسكب خليط البرتقال فوق بالوظة الحليب التي أعدت سابقاً ثم يوضع في الثلاجة حتى يبرد وعند التقديم يزين بالفستق الحلبي المهروش.



Ashoriyah

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 cup of wheat	1 cup of sugar
1/4 cup of dry bean	1 cup of milk
1/4 cup of Egyptian rice	1/4 cup of Chick pea
1/4 cup of raisin	1/4 cup of walnut
1/4 cup of almond	3 tablespoons of rose water
3 tablespoons of flower water	1/4 cup of dry fig
1/4 cup of dry apricot	1/4 cup of pistachio

Preparation:

1 - Soak and boil the wheat for 1 hour. Then add to it the soaked chick peas and the soaked beans. Leave them over a calm flame for 1/2 hour.

2 - Add the rice, the apricot, the fig, the sugar (as desiered) and the milk gradually. When the mixture boils, add the rose and the flower water. gradually.

3 - Add to them the raisin, the almond, the pistachio and the walnut then hold the pan off flame immediately. Ladle the mixture in deep dishes and garnish them by the nuts.

العاشورية

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كوب قمح	١ كوب سكر
١/٤ كوب فاصوليا جافة	١ كوب حليب سائل
١/٤ كوب أرز مصري	١/٤ كوب حمص
١/٤ كوب زبيب	١/٤ كوب جوز (عين جمل)
١/٤ كوب لوز بجلي	٣ ملاعق كبيرة ماء ورد
٣ ملاعق كبيرة ماء زهر	١/٤ كوب تين مجفف
١/٤ كوب مشمش مجفف	١/٤ كوب فستق حلبي

طريقة العمل:

١ ـ ينقع القمح والفاصوليا والحمص والمشمش والتين كل على حدة لمدة ساعتين ثم يسلق القمح أولاً وبعد ساعة يضاف الحمص والفاصوليا ويترك لمدة ١/٢ ساعة على نار هادئة.

٢ ـ يضاف الأرز والمشمش والتين ثم يحلى بالسكر حسب الرغبة ويضاف الحليب تدريجياً وبعد أن يغلي يضاف ماء الورد وماء الزهر.

٣ ـ يضاف الزبيب واللوز والفستق والجوز ويرفع مباشرة عن النار ثم يسكب في أطباق عميقة نوعاً ما ويزين بالجوز والمكسرات.



Al-Madloqa

«Syria»

Ingredients:

1/2 kg. of sweet vermicelli (knafah)

2 cup of fine sugar

2 cans of cream

1/4 cup of pistachio

1 cup of fat or butter

Preparation:

1 - Mix the sweet vermicelli with 1/2 cup of fat, mince it in the electric mincer then add the rest of fat to it. Put it over a calm flame for 15 - 20 minutes and stir it well.

2 - Add to it the sugar and stir it till the sugar melts and the sweet vermicelli becomes as a paste. To flavour it, you may add 1/2 cup of milk and stir the mixture then leave it to cool.

3 - Pour it out in a flat dish (it has to be 2 cm. thick) straighten it by a spoon. Cover it by cream and straighten it well. Garnish and cover it by the pistachio, put it in the refrigerator for 1/2 hour, serve it cool and cut it as you like.

المدلوقة

«سوريا»

المقادير:

٢/١ كيلو كنافة

٢ كوب سكر ناعم

٢ علبة قشطة

١/٤ كوب فستق حلبي

١ كوب سمن بلدي أو زبدة

طريقة العمل:

١ ـ تقطع الكنافة ويضاف إليها نصف مقدار السمن وتقلّب جيداً باليد ثم تفرم بماكينة الكبة حتى تصبح العجينة ناعمة ثم يضاف باقي السمن ويوضع على نار هادئة وتقلّب جيداً لمدة ١٥:٢٠ دقيقة.

٢ ـ يضاف السكر الناعم على الكنافة وتقلّب جيداً إلى أن يذوب السكر وتصبح الكنافة كالعجينة ولتحسين النكهة يمكن إضافة ٢/١ كوب حليب للعجين ويقلب الجميع جيداً ثم يترك ليبرد.

٣ ـ تسكب الكنافة في طبق مفرود وتسوى بالملعقة بحيث تكون سماكته ٢سم تقريباً ثم يغطى السطح بالقشطة ويسوى جيداً بالملعقة ثم تزين بالفستق الحلبي بحيث يغطي السطح وتوضع في الثلاجة لمدة ٢/١ ساعة تقريباً ثم تقدم باردة وتقطع حسب الرغبة.



Rice Desert

«Syria»

Ingredients:

1 cup of Egyptian rice

1/2 cup of sugar

1 cup of Accawy cheese or Mozzarella cheese

1 teaspoon of flower water

Preparation:

1 - Slice and soak the cheese in water (which you have to change every 1/2 hour) till it becomes sweet.

2 - Boil the rice with 3 cups of water. Leave it over a calm flame till it is well done. Add to it the sugar and stir it well.

3 - Add the flower water and the sweet cheese to the rice. Stir them till the cheese melts. Pour out the mixture in the serving plate which you will garnish by pistachio and serve hot or cold (as desiered).

حلاوة الأرز

«سوريا»

المقادير:

١ كوب أرز مصري

١/٢ كوب سكر

١ كوب جبن عكاوي محلى أو مازرولا

١ ملعقة صغيرة ماء زهر

طريقة العمل:

١ ـ يحلى الجبن العكاوي بحيث يقطع إلى شرائح ويترك في الماء ويراعى تغير الماء كل نصف ساعة إلى أن يصبح محلى ويتغير طعم الملح.

٢ ـ يسلق الأرز بمقدار ٣ أكواب من الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج نضوج تام ثم يضاف إليه السكر ويقلّب جيداً.

٣ ـ يضاف ماء الزهر والجبن المحلى إلى الأرز ويقلّب الجميع إلى أن يسيح الجبن ويتجانس مع الأرز ثم يسكب الخليط في طبق التقديم ويزين بالفستق الحلبي ويقدم ساخناً أو بارداً حسب الرغبة.



Sweet Vermicelli with Cheese
«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of sweet vermicelli (knafa)

1 tablespoon of flower water

1/2 kg. of Accawy cheese

1 tablespoon of rose water

1 cup of fat

1 cup of crushed pistachio

2 cups of sugar syrup

Preparation:

1 - Cut the cheese into slices. Soak it in water (which you'll have to change from time to time for 3 hours) till it becomes sweet. Drain and put it in a plate with the rose and the flower water.

2 - Melt the fat in a tray. Add to it the sweet vermicelli, scour it till it is chopped or you can mince it electirically.

3 - Divide it into 2 parts. Spread one in the oven tray (which is 30 cm. diameter), press upon it by your hand to be tenacious and cover it by cheese which will be covered by the other part of the vermicelli. Straighten the surface well by pressing upon it by hand.

الكنافة بالجبن
«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو عجينة كنافة

١ ملعقة كبيرة ماء زهر

١/٢ كيلو جبن عكاوي

١ ملعقة كبيرة ماء ورد

١ كوب سمن نوع جيد

١ كوب فستق مهروش

٢ كوب قطر

طريقة العمل:

١ ـ يقطع الجبن إلى شرائح ويوضع في مقدار كافي من الماء بحيث يتغير الماء بين فترة وأخرى لمدة ٣ ساعات أو إلى أن يصبح خالياً من الملح ثم يصفى في مصفاة ثم يوضع في طبق ويضاف إليه ماء الورد وماء الزهر.

٢ ـ يسيح السمن في صينية ثم يضاف إليه عجينة الكنافة وتفرك باليد جيداً حتى تفرم فرماً ناعماً ويمكن طحنها في الماكينة الكهربائية.

٣ ـ يقسم العجين إلى قسمين أحدهما يفرد في صينية قطرها ٣٠سم ويضغط عليها باليد إلى أن تتماسك ثم تغطى بالجبن المحلى سابقاً ثم يضاف فوقها القسم الآخر من العجين ثم يضغط باليد قليلاً ليسوى السطح.

4 - Put the tray in the oven till the vermicelli reddens from the bottom and the sides. Redden its face a little. Turn it over in another bigger tray to see if it its bottom has reddenedd or not (so you will put it again in the oven).

5 - Add the cold sugar syrup while it is hot. Cover it for a while, cut and garnish it by the pistachio. Serve it hot.

٤ ـ توضع الصينية في الفرن إلى أن يحمر أسفل الصينية بحيث تحمر الجوانب كذلك ثم يحمر وجه الصينية حتى يصبح لونها ذهبي فاتح ثم تقلب في صينية أخرى أكبر منها وإذا لم يتحمر الوجه الأسفل بلون ذهبي يمكن إعادتها في الفرن وتحميره مرة أخرى.

٥ ـ يضاف مقدار كافي من القطر البارد مباشرة بعد خروجها من الفرن وهي ساخنة وتغطى قليلاً حتى يتسنى للقطر التخلل داخل الكنافة ثم تقطع وتزين بالفستق وتقدم ساخنة.



Sweet Vermicelli with Cream

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of sweet vermicelli (knafa)

2 cups of sugar syrup

2 1/2 cups of cream | 1 cup of fat

1 cup of crushed pistachio

Preparation:

1 - Melt the fat in a tray. Add to it the sweet vermicelli, scour it till it is chopped or you can mince it electirically.

2 - Divide it into 2 parts (1/3 and 2/3). Spread 2/3 of it in the oven tray (which is 30 cm. diameter), press upon it by your hand to be tenacious and cover it by the cream (which has to be 1 cm. away from the edges).

3 - Cover it by the other part of vermicelli, straighten the surface without pressing upon it, put the tray in the oven till the vermicelli reddens from the bottom and the sides. Redden its face a little. Turn it over in another bigger tray. Add the cold sugar syrup while it is hot. Cover it for a while, cut and garnish it by the pistachio.

الكنافة بالقشطة

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو عجين كنافة

٢ كوب قطر

٢ ١/٢ كوب قشطة | ١ كوب سمن

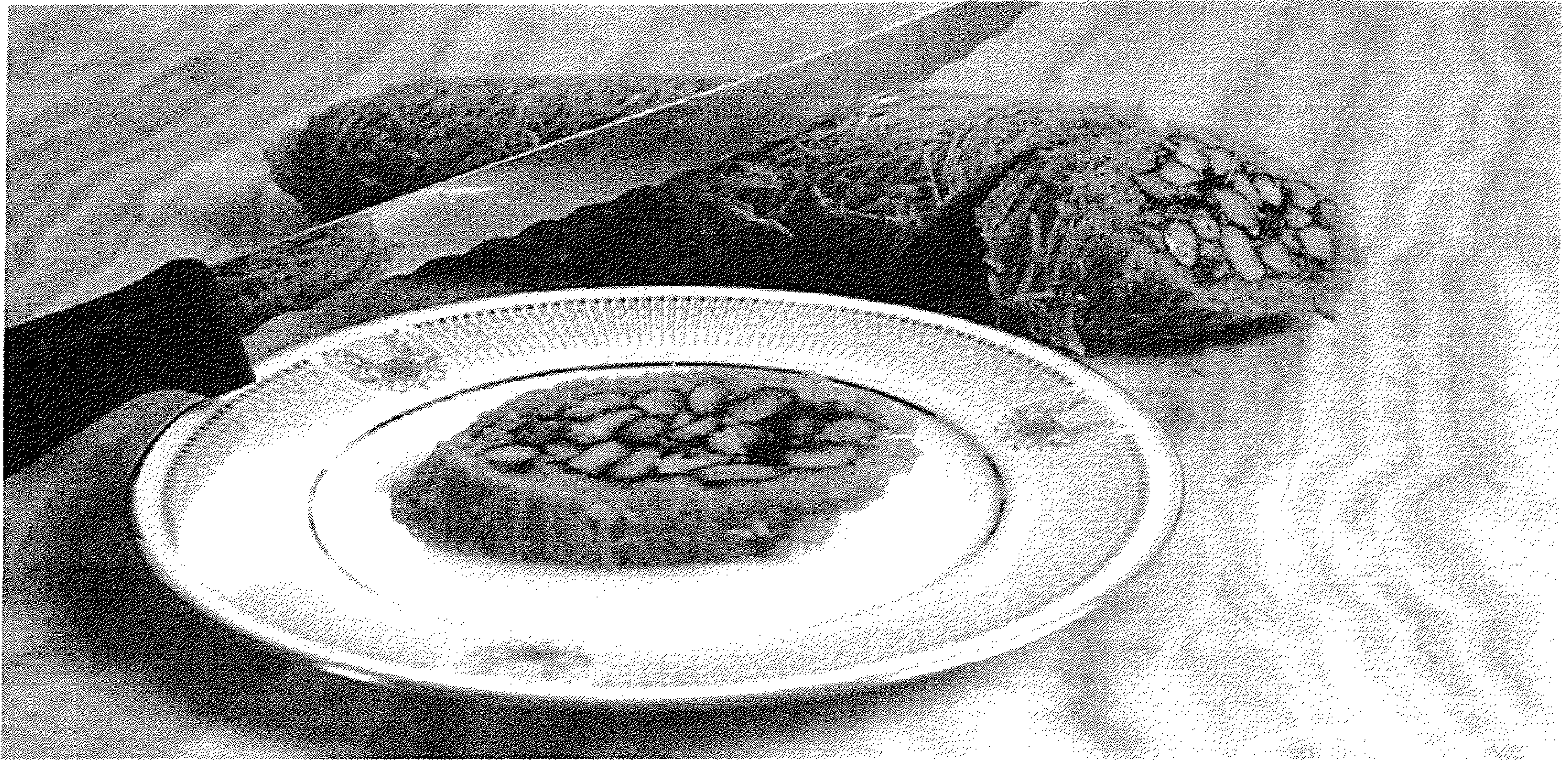
١ كوب فستق مهروش

طريقة العمل:

١ - يسيح السمن في صينية ثم يضاف إليه عجينة الكنافة وتفرك باليد جيداً حتى تفرم فرماً ناعماً ويمكن طحنها في الماكينة الكهربائية.

٢ - يقسم العجين إلى قسمين بحيث يكون القسم الأول ثلث والقسم الثاني ثلثين ثم يوضع ثلثين الكمية في صينية قطرها ٣٠ سم ويضغط عليها باليد إلى أن تتماسك ثم توضع عليها القشطة وتوزع بحيث تكون القشطة بعيدة عن الأطراف ١ سم تقريباً.

٣ - يوضع باقي العجين ويسوى قليلاً بدون ضغط باليد ثم توضع الصينية في الفرن إلى أن تتحمر من أسفل ويظهر ذلك على الحواف ثم تحمر قليلاً من الأعلى وتقلب على صينية أكبر ثم يضاف إليها القطر البارد وهي ساخنة وتغطى قليلاً ليتخلل القطر داخلها وتزين بالفستق.



Twisted Vermicelli

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

1 kg. of fine sweet vermicelli

3 cups of fat

1 cup of sugar

1/2 cup of pistachio

4 cups of sugar syrup

Preparation:

1 - Mix the pistachio with the sugar. Extend part of the vermicelli lengthwise, anoint it by a little of the melt fat and put on it some of the pistachio with the sugar.

2 - Fit your left hand on the vermicelli's left edge and roll it by your right hand to be round. Anoint an oven tray and put the round vermicelli beside its inner edge. Finish the rest of it following the same way and arrange them beside each other in the tray (starting from the edge towards the center like circles) so as you will get big then smaller circles.

3 - Melt the rest of the fat, pour it out over the circles, put the tray in the oven till the color becomes dark golden.Strain the extra fat.

الكنافة المبرومة

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو عجينة كنافة ناعمة وطازجة

٣ أكواب سمن نوع جيد

١ كوب سكر ناعم

١/٢ كيلو فستق حلبي

٤ أكواب قطر

طريقة العمل:

١ ـ يخلط الفستق بالسكر ثم يفرد جزء من الكنافة طولياً ثم تدهن بقليل من السمن السائح ثم يوضع مقدرا من حشو الفستق بالسكر.

٢ ـ توضع اليد اليسرى على الطرف الأيسر لقطعة الكنافة وتلف باليد اليمنى مع تثبيت اليد اليسرى بحيث يتم لف العجين على شكل دائري ثم تدهن الصينية وتوضع اللفافة على طرف الصينية وتكمل باقي العجينة بنفس الطريقة وترص جنباً إلى جنب من حافة الصينية إلى وسطها بحيث يصبح لدينا دوائر أكبر فأصغر من الخارج إلى الداخل.

٣ ـ يسيح باقي السمن ويصب فوق الكنافة ثم توضع في الفرن إلى أن يحمر لونها وتصبح بلون ذهبي غامق ثم يصفى السمن الزائد.

4 - Add the cold sugar syrup and cover it a little to absorb the syrup. Cut them by a sharp knife into equal pieces then arrange them in the serving dish.

٤ ـ يضاف إليها القطر البارد وتغطى قليلاً ليتخلل القطر إلى داخل المبرومة ثم تقطع بسكين حادة إلى قطع متساوية ثم ترص في طبق التقديم.



Cookies
«Saudi Arabia»

Ingredients:

3 cups of flour
1 1/4 cups of fat
1/2 cup of milk
1 teaspoon of cardamom powder
1 teaspoon of the mixture powder (cockle (onion seed) & fennel)

Ingredients of the filling:

1/2 kg. of dates(minced)
1 tablespoon of fat
1 teaspoon of cardamom powder

Preparation:

1 - Mix the flour with the fat, the cardamom, the fennel and the cockle. Paste it by the milk till it becomes tenacious. You may add more milk if it is hard.

2 - Mix the dates with the fat and the cardamom, ball it into small balls as well as the paste (like egg size). Fill the balls with the dates then put them in the special mold.

3 - Arrange them in an oven tray. Bake them in middle heat oven till the colour becomes golden. Leave them in the tray to cool. Arrange them in the serving dish.

المعمول
السعودية

المقادير:

٣ أكواب دقيق
١ ١/٤ كوب سمن نوع جيد
١/٢ كوب حليب سائل
١ ملعقة صغيرة هيل ناعم
١ ملعقة صغيرة خليط من (شومر، حبة البركة) ناعم

مقادير الحشوة:

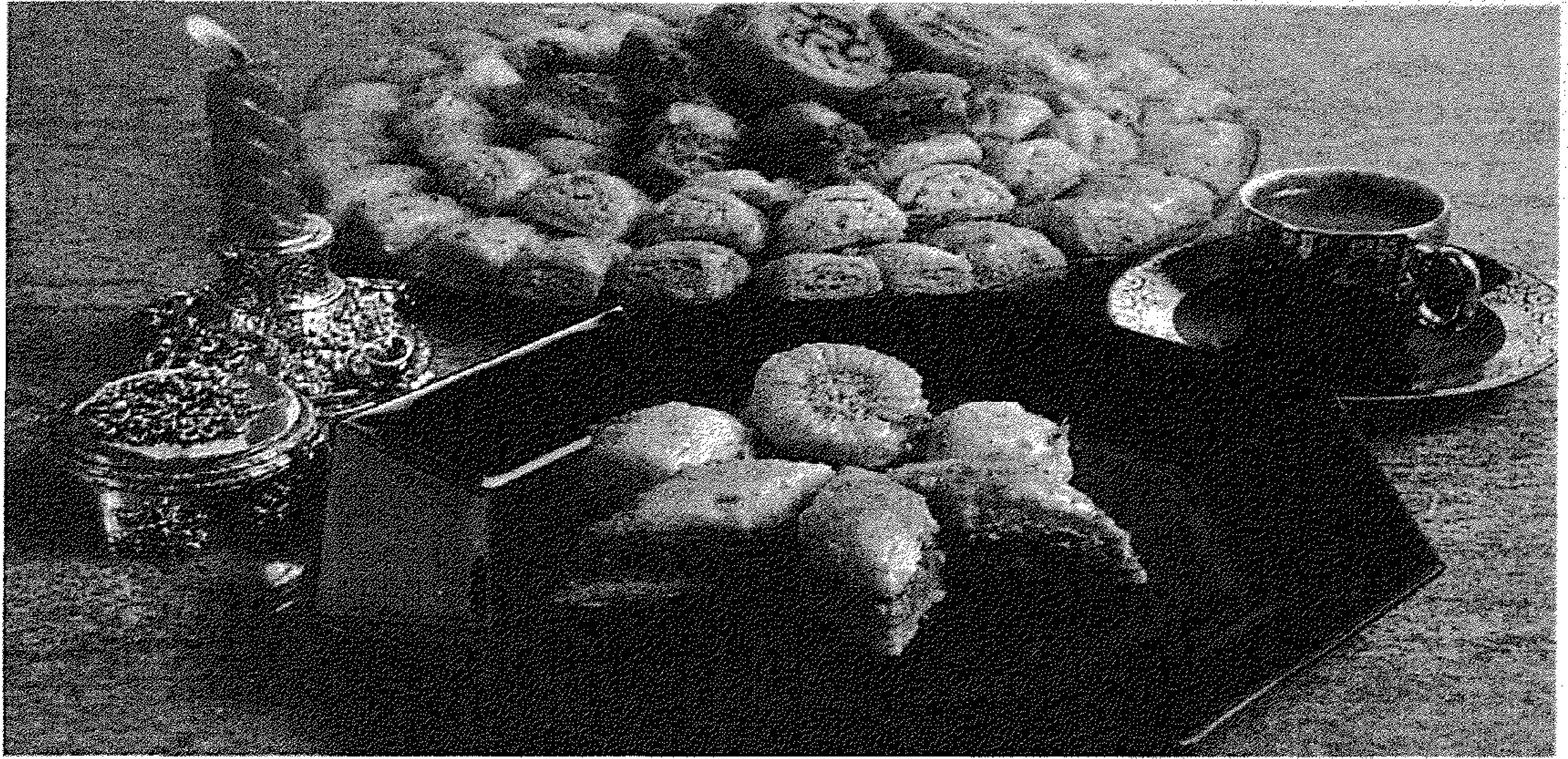
١/٢ كيلو تمر مطحون
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة صغيرة هيل ناعم

طريقة العمل:

١ ـ يضاف السمن والهيل وخليط الشومر وحبة البركة إلى الدقيق ويخلط جيداً ثم يضاف الحليب ويعجن الجميع حتى يصبح عجينة متماسكة ويمكن إضافة مزيد من الحليب إذا كانت قاسية.

٢ ـ يعجن التمر المطحون مع السمن والهيل ويكوّر إلى كريات صغيرة وتكوّر عجينة المعمول أيضاً إلى كريات بحجم البيضة الصغيرة ثم تحشى العجينة بكريات التمر ثم توضع في قالب خاص بالمعمول.

٣ ـ ترص حبات المعمول في صينية ثم تخبز في فرن معتدل الحرارة حتى تصبح ذات لون ذهبي فاتح ثم تترك في الصينية حتى تبرد ثم ترص في طبق التقديم.



The Pastry (Paglawah)

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:	*Ingredients of the filling:*
3 1/2 cups of flour	1/2 kg. pistachio
1 egg	1 cup of fine sugar
1 1/4 cup of water	3 tablespoons of rose water
2:3 cups of fat	
1/4 teaspoon of salt	
2 packets of corn starch	
3 cups of sugar syrup	

Preparation:

1 - Melt the salt in the water. Make a hole in the sifting flour. Put the egg and the water in it. Paste it either by your hands or by the electric mixer till it becomes tenacious and cover it by a wet fabric or a plastic bag for 1/2 hour.

2 - Repaste it for 15 minutes, ball it into big balls (bigger than the big lemon) and cover it by the wet fabric for 15 minutes.

3 - Dip a ball in the starch and flatten it by the rolling pin into 20 cm. diameter circle. Finish the rest of the balls. Put each 7 circles upon each other (spread a little of the starch between them so as not to stick with each other).

البقلاوة

«بلاد الشام»

المقادير:	مقادير الحشو:
٢/١ ٣ أكواب دقيق فاخر	٢/١ كيلو فستق حلبي
١ بيضة	١ كوب سكر ناعم
٤/١ ١ كوب ماء تقريباً	٣ ملاعق كبيرة ماء ورد
٢: ٣ أكواب سمن نوع جيد	
٤/١ ملعقة صغيرة ملح	
٢ باكيت نشا الذرة	
٣ أكواب قطر	

طريقة العمل:

١ ـ يذوب الملح في الماء وتعمل حفرة بالدقيق المنخول ثم يوضع البيض والماء وتعجن العجينة باليد أو بالعجان الكهربائي إلى أن تصبح شديدة نوعاً ما وتغطى بقطعة من القماش مبللة أو نايلون وتترك لمدة ٢/١ ساعة.

٢ ـ تعجن العجينة مرة أخرى باليد مدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم تكور إلى كريات أكبر من حجم الليمون الكبير بقليل وتغطى الكريات بقطعة قماش لمدة ١٥ دقيقة.

٣ ـ تغمر الكرة بالنشا وتفرد بالنشابة الخشب على شكل دائرة بقطر ٢٠سم تقريباً ثم تفرد باقي الكريات الواحدة تلو الأخرى ثم توضع كل ٧ قطع فوق بعض وبين كل قطعة وأخرى قليل من النشا حتى لا تلتصق ببعضها.

4 - Flatten each 7 layers together carefully till they become very thin circles. Sprinkle starch between them.

5 - You may flatten them to be oblongs which you will use to make «pastry finger», «eat and thank» and «bird nest». However, anoint 45 cm. diameter oven tray by the melt fat. Put half of the circles in it one by one while you are sprinkling fat betwthem and inclining in the extra edges.

6 - Crush and mix the pistachio with the sugar and the rose water. Add it to the fine circles in the tray. Cover it by the rest of the circles while you are sprinkling fat between them and inclining the extra edges. Cut the pastry into small rhombs.

7 - Pour out the melt fat on the pastry, leave the tray for 15 minutes then put it in middle heat oven till the pastrie's colour becomes golden. Strain the extra fat carefully. Add to it the cold sugar syrup, leave it to cool and serve it in the same tray or in a serving dish.

٤ ـ تفرد الطبقات السبعة مع بعض بحرص على أن يكون شكلها دائري ثم تلف قطع العجين على النشاية قطعة بعد الأخرى (٧ قطع) وتفرد معاً حتى تصبح الرقاقات رقيقة جداً ثم يغير أوضاع الرقائق حتى تحافظ على شكلها المستدير مع رش النشا بينها.

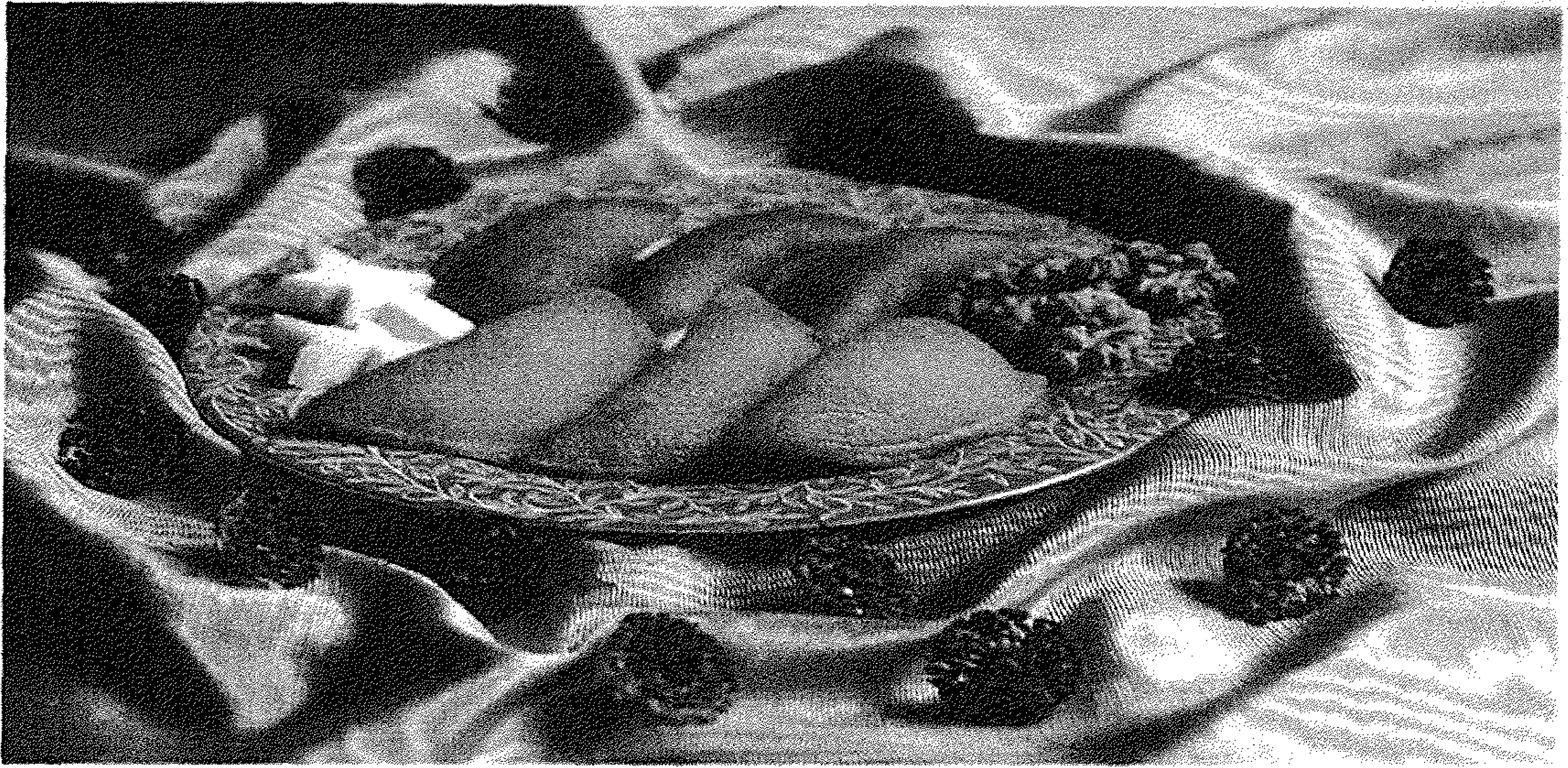
٥ ـ يمكن أن تفرد الرقائق على شكل مستطيلات لعمل أصابع البقلاوة و(كل واشكر) و(عش العصفور). أما البقلاوة فتحتاج إلى رقاقات مستديرة وبعد إعداد العجينة تدهن صينية قطرها ٤٥ سم بالسمن السائح ثم يوضع نصف عدد الرقاقات الواحدة تلو الأخرى مع رش قليل من السمن السائح بين الرقائق وتثنى الزوائد إلى داخل الصينية.

٦ ـ يفرم الفستق خشناً ويخلط بالسكر وماء الورد ثم يضاف إلى الرقائق في الصينية ثم تغطى الحشوة بالباقي من الرقائق وتدهن بالسمن السائح كل طبقة من الطبقات ثم تثنى الزوائد إلى داخل الصينية وتقطع على شكل معينات صغيرة.

٧ ـ يصب السمن السائح على الصينية وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم توضع في فرن متوسط الحرارة إلى أن يصبح لونها ذهبي فاتح ثم يصفى السمن الزائد بحرص ويضاف إليها القطر البارد وتترك لتبرد تماماً وتقدم بنفس الصينية أو بطبق التقديم.

This recipe is recorded on video tape in «The Dessert Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الحلويات.



Katayif

«Lebanon»

Ingredients:

1/2 cups of fine semolina
2 cups of flour
3 tablespoons of sugar
3 cups of water
2 tablespoons of baking powder
1 tablespoon of starch
2 cups of sugar syrup

Ingredients of the cream:

2 cups of milk
2 eggs
2 tablespoons of flour
1/2 teaspoon of vanilla
3 tablespoons of melt butter

Preparation of the cream:

1 - Mix all the contents in a pan over a calm flame. Stir them continually till the mixture boils and be as thick as a cream. Leave it to cool.

2 - Fill each Katayif with a teaspoon (depends on its size) of the mixture, close and press on the edges well so as the filling won't come out while frying it.

القطايف

«لبنان»

المقادير:

١/٢ كوب سميد ناعم
٢ كوب دقيق
٣ ملاعق كبيرة سكر
٣ أكواب ماء
٢ ملعقة كبيرة بيكنج بودر
١ ملعقة كبيرة نشا
٢ ملعقة سكر ناعم

مقادير القشطة:

٢ كوب حليب سائل
٢ بيض
٢ ملاعق كبيرة دقيق
١/٢ ملعقة صغيرة فانيلا
٣ ملاعق كبيرة زبدة سائحة

طريقة عمل القشطة:

١ ـ يخلط جميع المقادير مع بعض ثم يوضع على نار هادئة مع التحريك المستمر إلى أن يغلي الخليط ويصبح بسماكة القشطة ثم يترك ليبرد.

٢ ـ تحشى بها قطع القطايف بملعقة صغيرة أو حسب حجم القطايف وتضغط الأطراف جيداً بحيث لا تكون ممتلئة حتى لا تتسرب القشطة إلى الزيت أثناء القلي.

Preparation:

1 - Mix in a bowl the semolina, the flour, the sugar, the starch and the baking powder. Put the water in the electric mixer and add to it this mixture gradually. Let it be mixed for 5 minutes.

2 - Put a tefal frying pan over the smallest flame. Pour out in the pan 1 coffee cup of the mixture. Leave it till the face dries, some bubbles appear and fries a little from the bottom. Hold off the pan and put katayif on a fabric and so on.

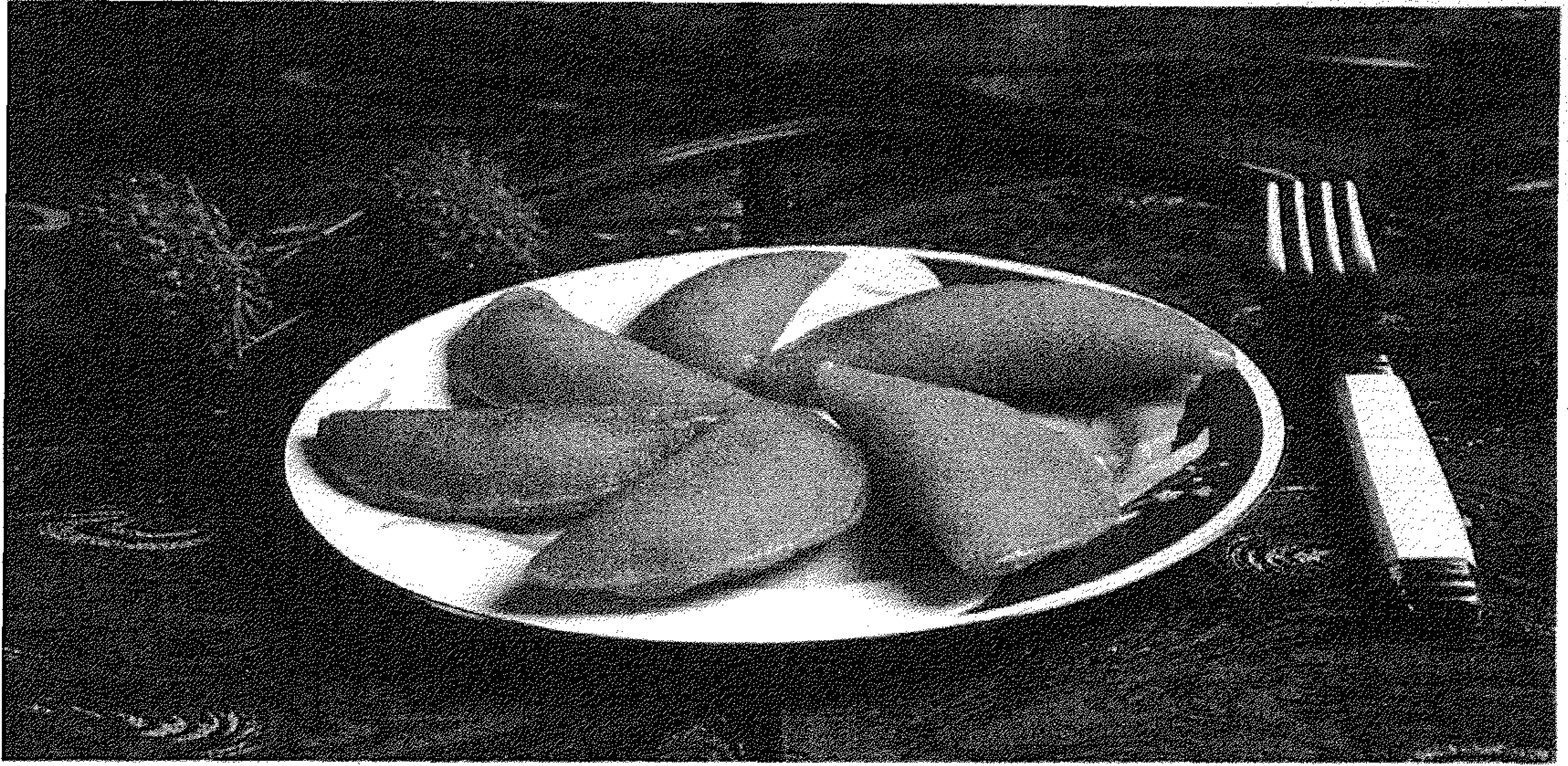
3 - When katayif cools, put each two face to face so as not to dry. Start filling it with the cream or the sweet cheese or the nuts. Then, fry and put it directly in the cold sugar syrup, arrange it in the serving dish.

طريقة العمل:

١ ـ يخلط السميد والدقيق والسكر والنشا والبيكنج بودر جيداً مع بعض في إناء، ثم يضاف ٣ أكواب من الماء في الخلاط ثم يضاف خليط الدقيق والسميد إلى الماء تدريجياً ويخلط لمدة ٥ دقائق.

٢ ـ توضع المقلاة التيفال على أصغر شعلة على الموقد ثم يسكب من الخليط مقدار فنجان القهوة في المقلاة وتترك في المقلاة إلى أن يجف الوجه وتظهر الفقاقيع وتحمر من الأسفل قليلاً ثم ترفع من المقلاة وتوضع على قطعة من القماش سميكة وهكذا إلى أن ينتهي المقدار.

٣ ـ بعد أن تبرد قطع القطايف توضع كل قطعتين على بعض من جهة الوجه حتى لا تجف، ثم نبدأ بالحشو إما قشطة أو جبن محلى أو مكسرات وتقلى قطع القطايف بالزيت ثم توضع مباشرةً في القطر البارد وترص في طبق التقديم.



Katayif

«Palestine»

Ingredients:

1 1/2 cups of flour

1 1/2 cup of milk

1/2 teaspoon of sodium bicarbonate.

A little of salt

1/2 teaspoon of yeast

2 cups of sugar syrup

Ingredients of the filling:

2 tablespoons of flour

1 1/2 cup of milk

1 tablespoon of sugar

Preparation:

1 - Mix all the paste's contents by a spoon (Its thickness has to be like cake's). If it is not, add a little of water.

2 - Put a tefal frying pan over the smallest flame. Pour out in the pan 1 coffee cup of the mixture. Leave it till the face dries, some bubbles appear and it fries a little from the bottom. Hold off the pan and put Katayif on a fabric and so on.

القطايف

«فلسطين»

المقادير:

٢/١ ١ كوب دقيق

٢/١ ١ كوب حليب سائل

٢/١ ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم

قليل من الملح

٢/١ ملعقة صغيرة خميرة

٢ ملعقة سكر ناعم

مقادير الحشو:

٢ ملعقة كبيرة دقيق

٢/١ ١ كوب حليب سائل

١ ملعقة كبيرة سكر

طريقة العمل:

١ ـ يخلط جميع مقادير العجين بملعقة ويلاحظ أن يكون سمكها مثل خليط الكيك وإذا كان العجين سميكاً يمكن زيادة القليل من الماء حتى يتجانس الخليط ويصبح سمكه مناسب.

٢ ـ توضع مقلاة تيفال على أصغر شعلة من الموقد ثم يسكب مقدار فنجان القهوة في المقلاة الساخنة وتترك إلى أن تظهر فقاقيع ويحمرّ قاع العجين تحمير خفيف ثم ترفع من المقلاة وتوضع على قطعة من القماش وهكذا إلى أن تنتهي كمية العجين.

3 - When Katayif cools, put each two face to face so as not to dry nor stick with each other. Start filling it with the mixture you like or with that we will mention.

4 - Put the milk with flour and sugar in a pan over a flame till it boils and be as thick as a cream. Leave it to cool then use it to fill Katayif (which you will fry and put in the cold sugar syrup). Strain Katayif and put it in the serving dish.

٣ ـ ترص كل قطعتين من ناحية الوجه على بعض لتبقى طرية ولا تلتصق ببعضها ثم تحشى حسب الرغبة أو بالحشوة المذكورة.

٤ ـ يضاف الحليب والدقيق والسكر ويقلّب الجميع جيداً ثم يوضع على النار حتى يغلي ويصبح بسماكة القشطة ويترك ليبرد ثم تحشى به حبات القطايف وتقلى بالزيت ثم توضع في قطر بارد ثم تصفى من القطر وتوضع في طبق التقديم.



Cookies with Walnut

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

2 1/2 cups of semolina
2 1/2 cups of flour
2 cup of sugar for garnish
1/4 cup of warm water
1 teaspoon of fine black cherry kernel
2 1/2 cups of fat
1 cup of water
1 tablespoon of yeast
1 tablespoon of rose water
1 tablespoon of flower water

Ingredients of the filling:

4 cups of crushed walnut
1 1/2 cup of sugar
1/2 teaspoon of flower water
1/2 teaspoon of rose water

Preparation:

1 - Ferment the yeast in 1/4 cup of warm water. Mix the flour with semolina, make a hole in the center to put in it the melt fat, the black cherry kernel,the flower and the rose water. Scour them well. Then make a hole

المعمول بالجوز

«بلاد الشام»

المقادير :

٢ ١/٢ كوب سميد فرخه
١ ملعقة كبيرة ماء الورد
٢ ١/٢ كوب دقيق
١ ملعقة كبيرة ماء الزهر
٢ كوب سكر ناعم جداً للزينة
١/٤ كوب ماء فاتر
١ ملعقة صغيرة محلب ناعم
٢ ١/٢ كوب سمن بلدي أو نوع جيد
١ كوب ماء
١ ملعقة كبيرة خميرة

مقادير الحشوة:

٤ اكواب جوز مهروش
١ ١/٢ كوب سكر خشن
١/٢ ملعقة صغيرة ماء زهر
١/٢ ملعقة صغيرة ماء ورد

طريقة العمل:

١ ـ تخمر الخميرة في ١/٤ كوب من الماء الفاترثم يخلط الدقيق والسميد ثم تعمل حفرة في الوسط ثم يضاف السمن السائح والمحلب وماء الورد وماء الزهر ويفرك باليد جيداً ثم تعمل حفرة أيضاً وتوضع الخميرة المذابة ومقدار كوب من الماء

again to put the melt yeast and 1 cup of water in it. Paste the mixture well. You can add more water if it needs so as to get a tenacious paste. Leave it for 1 hour.

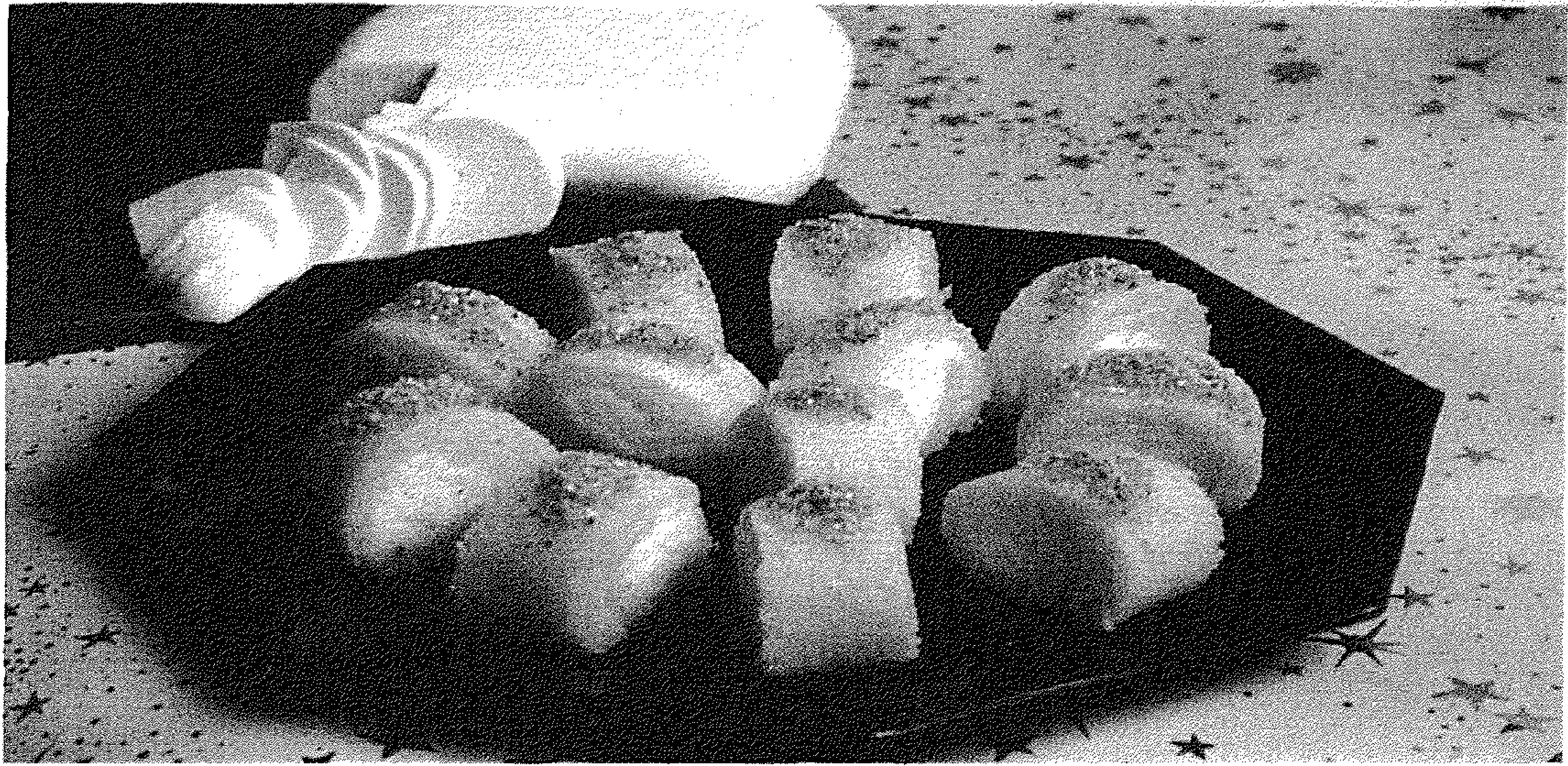
2 - Mix the walnut with the rose and the flower water as well as the sugar. Ball the paste into balls (like an egg size), flatten each one by your hand, fill and close it. Put it in the special wooden mold of the cookies then turn it over on a board. Put it in the oven tray then put it in middle heat oven till the colour becomes golden. Leave it in the tray to cool.

3 - Arrange it in the serving dish. Just before you serve it, use a small strain to sprinkle sugar over it in another dish then arrange them in the serving dish so as to more beautiful.

وتعجن باليد جيداً ويمكن زيادة كمية الماء إذا احتاج ذلك حتى نحصل على عجينة متماسكة وتترك لمدة ١ ساعة تقريباً.

٢ ـ في هذه الأثناء يدق الجوز خشن ويضاف إليه ماء الزهر وماء الورد والسكر ويقلّب الجميع جيداً ثم تكور العجينة إلى كريات صغيرة بحجم البيضة وتفرد باليد وتحشى ثم تقفل وتكور أيضاً ثم توضع في قالب خشب خاص بالمعمول يضغط العجين قليلاً حتى تأخذ شكل القالب ثم تقلب على لوح خشبي ثم توضع في صينية الفرن وتكمل كمية العجين والحشوة ثم توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة إلى أن يأخذ لون ذهبي فاتح وتترك في الصينية لتبرد.

٣ ـ ترفع حبات المعمول في طبق وقبل التقديم بقليل يرش السكر بمصفاة صغيرة على حبات المعمول في غير طبق التقديم ثم ترص الحبات في طبق التقديم ليكون شكله أجمل.



Al-Sallorah

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients: *Ingredients of the filling:*

1 1/2 cups of semolina
3 tablespoons of flour
1/3 cup of sugar
3 tablespoons of starch
1/2 kg. of Accawy cheese
9 tablespoons of milk powder
1/3 cup of flower water
1 cup of water
1 3/4 cup of water
Pistachio
1 tablespoon of fat
1 cup of sugar syrup

Preparation:

1 - Cut the cheese into slices. Soak it in water (which you'll have to change from time to time for 3 hours) till it becomes sweet then drain it. Heat and add the fat to the semolina and stir them well. Mix with them the sugar and the water till the paste becomes tenacious.

2 - Put the paste and the cheese in a pan over the flame and stir it continually till it becomes one agglometertion and

السلورة

«بلاد الشام»

المقادير: مقادير الحشو:

٢/١ ١ كوب سميد
٣ ملاعق كبيرة دقيق
٣/١ كوب سكر
٣ ملاعق كبيرة نشا
٢/١ كيلو جبن عكاوي
٩ ملاعق كبيرة حليب جاف
٣/١ كوب ماء زهر
١ كوب ماء
٤/٣ ١ كوب ماء
فستق حلبي
١ ملعقة كبيرة سمن
١ كوب قطر

طريقة العمل:

١ ـ يقطع الجبن العكاوي إلى شرائح وتوضع في ماء ثم يغير الماء من حين إلى آخر حتى يزول الملح ثم تصفى في مصفاة ثم يسخن السمن ثم يضاف إليه السميد ويقلّب جيداً ثم يضاف السكر والماء ويقلّب جيداً إلى أن تصبح العجينة متماسكة.

٢ ـ يضاف الجبن العكاوي المحلى بعد تصفيته ويُقلّب مع العجينة السابقة وهي على النار ويستمر بالتحريك إلى أن تتجانس وتصبح كتلة واحدة وفي نفس الوقت تصبح مثل اللدائن ثم ترفع عن النار لتبرد قليلاً ثم

caoutchouc. Hold it off the flame and leave it to cool a little. Ball it 3 - 4 balls. Put some sugar syrup on a board, flatten a ball lengthwise with 1 cm. thickness, fill it with the filling, roll and cut it into circles with 2 cm. thickness. Garnish it by pistachio, put it in the serving dish and serve it cold.

3 - Preparing the filling: Melt the flour and the starch in the water and the milk. Put the mixture over a calm flame to boil and be tencious. Leave it to cool then use it to fill the paste.

تكور إلى ٣ أو ٤ كريات ثم يوضع مقدار من القطر على الطاولة وتفرد عليه الكرة طوليا ويكون سمك العجين ١سم بعد الفرد ثم تحشى بالحشوة وتلف على شكل إسطواني وتقطع حلقات بسمك ٣سم تقريباً وتزين بالفستق الحلبي وتوضع في طبق التقديم وتقدم باردة.

٣ ـ وطريقة الحشوة: يذوب الدقيق والنشا والحليب في كوب من الماء ثم يوضع على نار هادئة إلى أن يغلي ويصبح سميكاً ثم يترك ليبرد ويحشى به عجين السلورة.

This recipe is recorded on video tape in: «The Dessert Section».

مصوّر فيديو في قسم الحلويات



Al-Sallorah (Cheese Sweet)

«New»

Ingredients:	Ingredients of the filling:
3/4 cup of semolina	2 cups of fresh cream
1 1/2 cup of milk	1/2 cup of crushed pistachio for garnishing
1 tablespoon of butter	1/2 cup of sugar syrup
1/2 cup of sugar	
3 1/2 cups of grated Mozzarella cheese	
2 tablespoons of flower water	

Preparation:

1 - Melt the butter in a pan. Add to it the semolina and stir a little (its colour should not change). Add the sugar, the cheese and the flower water to the mixture and stir continually till it becomes tenacioys and be one agglomeration which does not stick in the pan. Leave it to cool.

2 - Pour out some of the sugar syrup on a board and flatten the paste on it to be 10 cm. width oblong. Put the cream in the middle then roll and cut it into inclined pieces. Garnish them by pistachio and arrange them in the serving dish.

السلورة (حلاوة الجبن)

«حديثة»

المقادير:	مقادير الحشو:
٣/٤ كوب سميد	٢ علبة كبيرة قشطة طازجة
١ ١/٢ كوب حليب سائل	١/٢ كوب فستق حلبي مهروش للزينة
١ ملعقة كبيرة زبدة	١/٢ كوب قطر للفرد
١/٢ كوب سكر	
٣ ١/٢ كوب جبن مازرولا مبشورة	
٢ ملاعق كبيرة ماء الزهر	

طريقة العمل:

١ ـ تسيح الزبدة في قدر ثم يقلّب بها السميد جيداً بدون أن يتغير لونه ثم يضاف إليه السكر ويستمر بالتقليب ثم يضاف الحليب ويستمر بالتحريك ثم يضاف جبن المازرولا وماء الزهر ويقلّب الجميع جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة وتكوّن كرة واحدة بدون أن تلتصق في القدر ثم تترك لتبرد قليلاً.

٢ ـ يسكب على الطاولة مقدار من القطر ثم تفرد عليه العجينة بشكل مستطيل وبعرض ١٠سم ثم توضع القشطة في الوسط على طول المستطيل ثم يلف المستطيل على القشطة ويصبح شكل العجينة إسطواني ثم يقطع إلى قطع بشكل مائل ويزين بالفستق ويرص في طبق التقديم



Al-Jobniyah
«Saudi Arabia»

Ingredients:

1/2 kg. of unsalted white cheese
1 cup of flour
1 teaspoon of baking powder
2 cups of sugar syrup
1 teaspoon of cardamom
2 eggs

Preparation:

1 - Mince or chop by a knife the cheese then add to it the eggs, the flour, the baking powder and the cardamom. Paste them well.

2 - Ball the mixture into balls (like egg size) and cover them by a plastic bag or a wet fabric for 1 hour. Heat the oil, wet your hand's palm and flatten them.

3 - Fry them till the colour becomes golden, put them in cold sugar syrup then in a strain and, finally, in the serving dish.

This recipe is recorded on video tape in «The Dessert Section».

الجُبنية (فُلة الجبن)
السعودية

المقادير:

١/٢ كيلو جبن أبيض (غير مملحة)
١ كوب دقيق
١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
٢ كوب قطر
١ ملعقة صغيرة هيل
٢ بيض

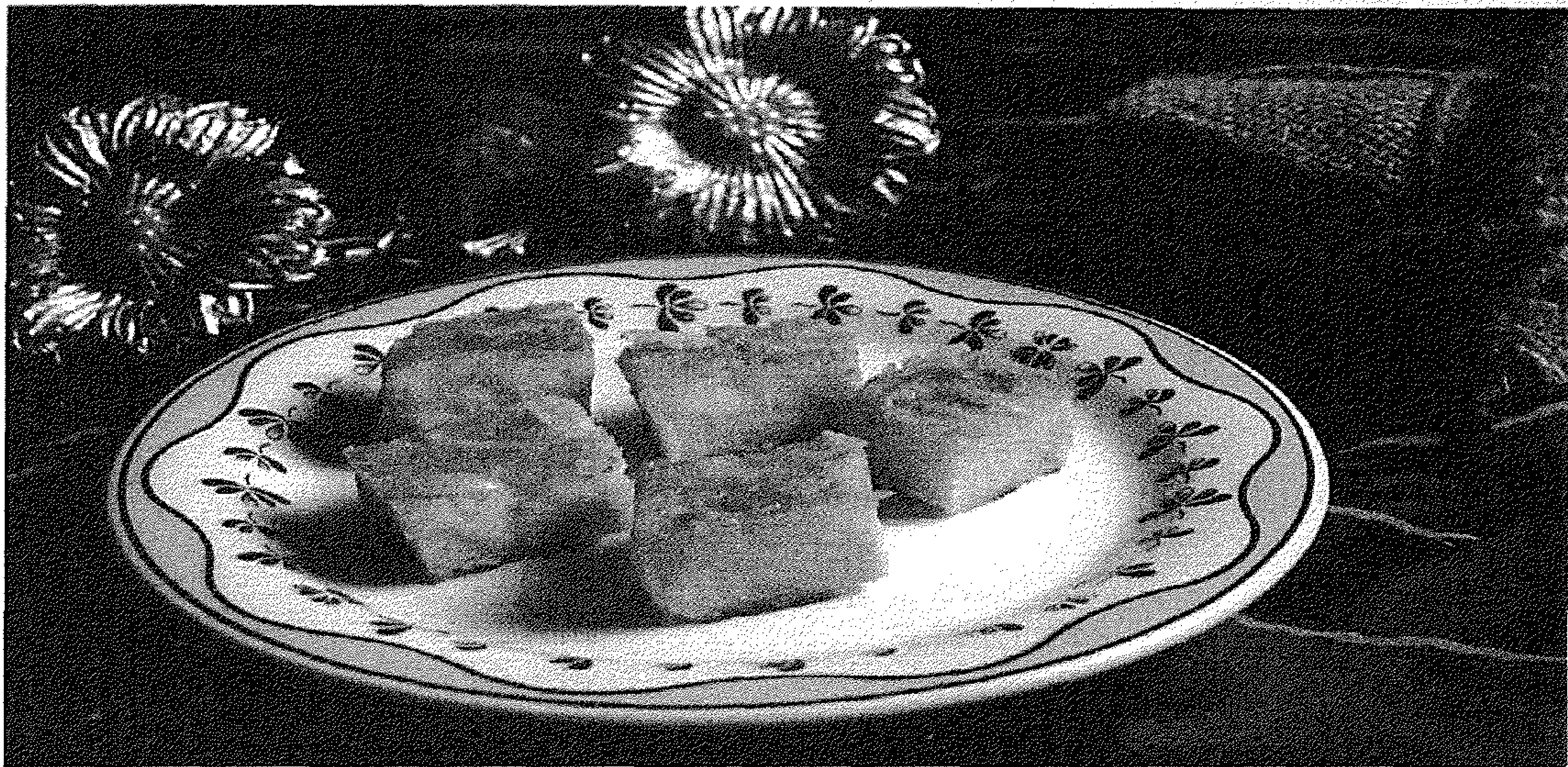
طريقة العمل:

١ ـ يفضل أن يكون الجبن بلدي ثم يفرم بالماكينة أو بالسكين حتى يصبح ناعماً ثم يضاف إليه البيض والدقيق والبيكنج بودر والهيل وتعجن جيداً.

٢ ـ تكور العجين إلى كريات صغيرة بحجم البيض وتترك لمدة ساعة مغطاة بنايلون أو قطعة قماش مبللة ثم يسخن الزيت جيداً وتبلل راحة اليد بالماء ثم تفرد الكريات باليد.

٣ ـ تقلى الكريات بالزيت حتى تتحمر ويصبح لونها ذهبي ثم توضع في القطر البارد ثم ترفع من القطر وتوضع في مصفاة ثم توضع في طبق التقديم.

مصور فيديو في قسم الحلويات



Sweet of Almonds with Saffron

«India»

Ingredients:

1 1/2 cup of almond

1/4 teaspoon of saffron

2 cups of milk

1 1/2 cup of sugar

1 bar of butter (227g.)

3 tablespoons of boiled water

6 eggs

3 tablespoons of milk powder

Preparation:

1 - Leave the butter out the refrigera for 1 hour. Soak the saffron in the boiled water. Boil the almond for 2 minutes (to ease peeling it), leave it to cool then peel it.

2 - Put 1 3/4 cup of milk and the sugar in a pan over a flame. Stir it till the sugar melts then leave it to cool. Put 10 almonds aside (for garnishing). Mix the rest of the almond with the milk in the electric mixer.

3 - Mix with the mixture the eggs, the milk powder, the butter, the rest of the milk and the 2 tablespoons of saffron.

حلوى اللوز بالزعفران

«الهند»

المقادير:

١ ١/٢ كوب لوز بجلي

١/٤ ملعقة صغيرة زعفران

٢ كوب حليب سائل

١ ١/٢ كوب سكر

١ قالب زبدة (٢٢٧ غ)

٣ ملاعق كبيرة ماء مغلي

٦ بيضات

٣ ملاعق كبيرة حليب جاف

طريقة العمل:

١ ـ يترك قالب الزبدة خارج الثلاجة قبل البدء بالعمل بساعة ثم ينقع الزعفران بالماء المغلي ثم يسلق اللوز على النار لمدة دقيقتين ليسهل تقشيره ثم يترك ليبرد ثم يقشر.

٢ ـ يضاف مقدار السكر إلى مقدار ١ ٣/٤ كوب حليب سائل ويوضع على النار ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك حتى يبرد، ويرفع ١٠ حبات لوز جانباً للزينة ثم يخلط اللوز مع الحليب والسكر في الخلاط الكهربائي جيداً.

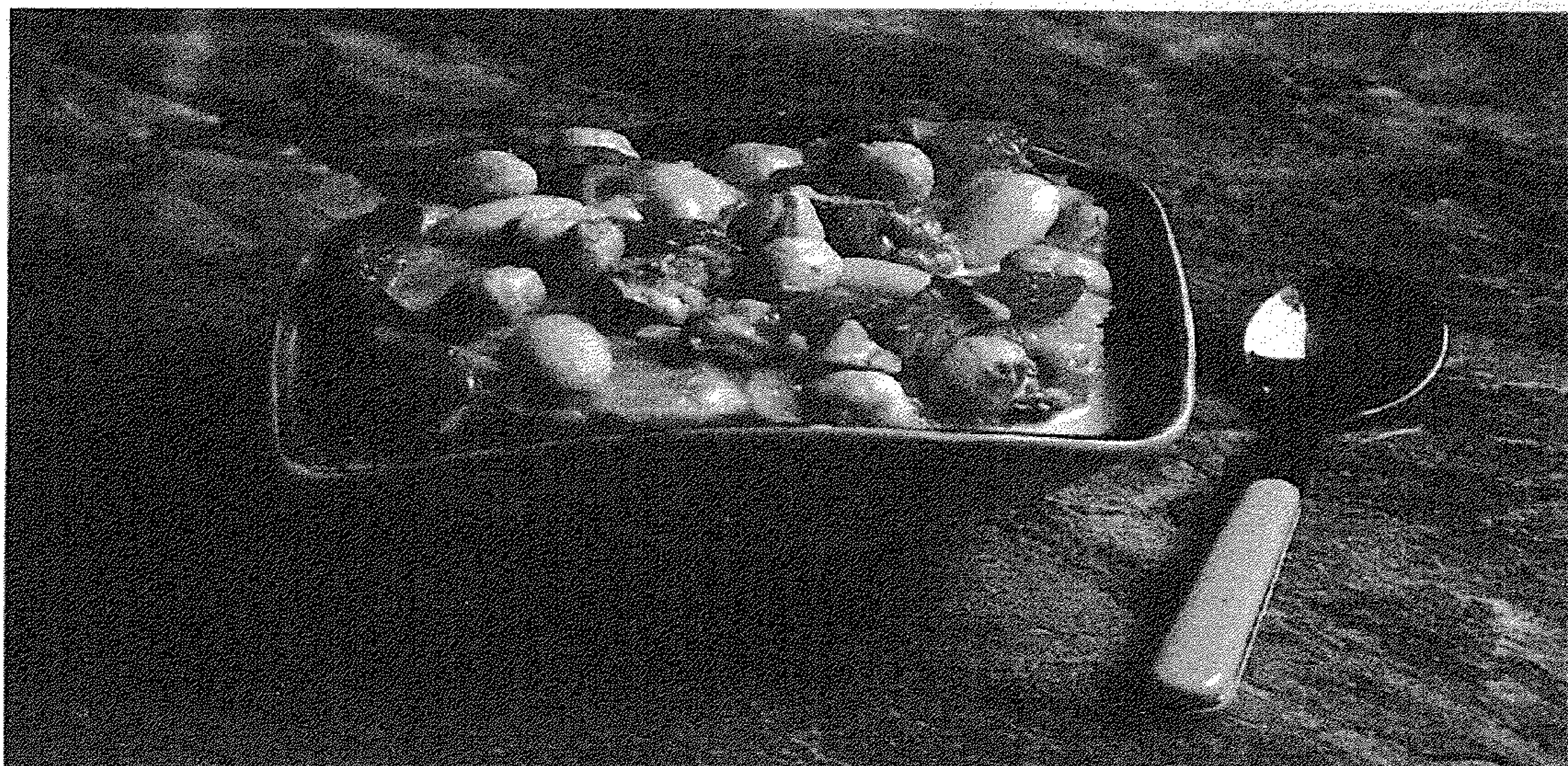
٣ ـ يخلط البيض وباقي مقدار الحليب السائل والحليب الجاف والزبدة ومقدار ملعقتين من ماء الزعفران جيداً ثم يضاف الجميع إلى اللوز والحليب المخلوط سابقاً ويخلط الجميع جيداً.

4 - Anoint an oven tray, pour out the mixture in it (the mixture has to be 1 1/2 cm. thick) and anoint the face of the mixture by the rest of the saffron. Cut the 10 almonds into fine slices and use them to garnish the mixture. Put the tray in middle heat oven for 45 minutes till the face is redden. Take it out of the oven. Leave it to cool, cut it into rhombs and arrange them in the serving dish.

٤ ـ يوضع الخليط في صينية مستطيلة مدهونة حيث يكون سماكة الخليط ١/٢ ١سم ثم يدهن وجه الخليط بباقي ماء الزعفران ويزين بالباقي من اللوز بعد أن يقطع إلى أنصاف ثم إلى شرائح رقيقة وتوضع الصينية بالفرن في حرارة معتدلة لمدة ٤٥ دقيقة ويحمر الوجه بلون ذهبي غامق ثم ترفع من الفرن وتترك حتى تبرد ثم تقطع بشكل معينات ثم ترص في طبق التقديم باردة.

This recipe is recorded on video tape in «The Dessert Section».

مصوّر ڤيديو في قسم الحلويات



Omm Ali

«Egypt»

أم علي

«مصر»

Ingredients:

4 filo pastry leaves
1 cup of sugar
1 1/2 kg. of milk
1/4 cup of crushed walnut
1 cup of fresh cream
2 tablespoon of washed raisin
1 finger of butter 113g
1/4 cup of fried almond (peeled)
1/4 cup of crushed hazelnut

المقادير:

٤ ورقات كلاج طازجة
١ كوب سكر
١ ١/٢ كيلو حليب سائل
١/٤ كوب جوز مفروم خشن
١ علبة كبيرة قشطة طازجة
٢ ملعقة كبيرة زبيب مغسول
١ إصبع زبدة
١/٤ كوب لوز مقشر
١/٤ كوب بندق مفروم خشن

Preparation:

1 - Anoint an oven tray by butter and put 2 file pastry leaves, spread on them all the nuts, cover them with 2 other leaves (which will be anointed by the rest of the butter). Put the tray in middle heat oven till the colour becomes golden.

2 - Boil the milk with the sugar, pour it out over the tray and return it in the oven for 5 minutes.

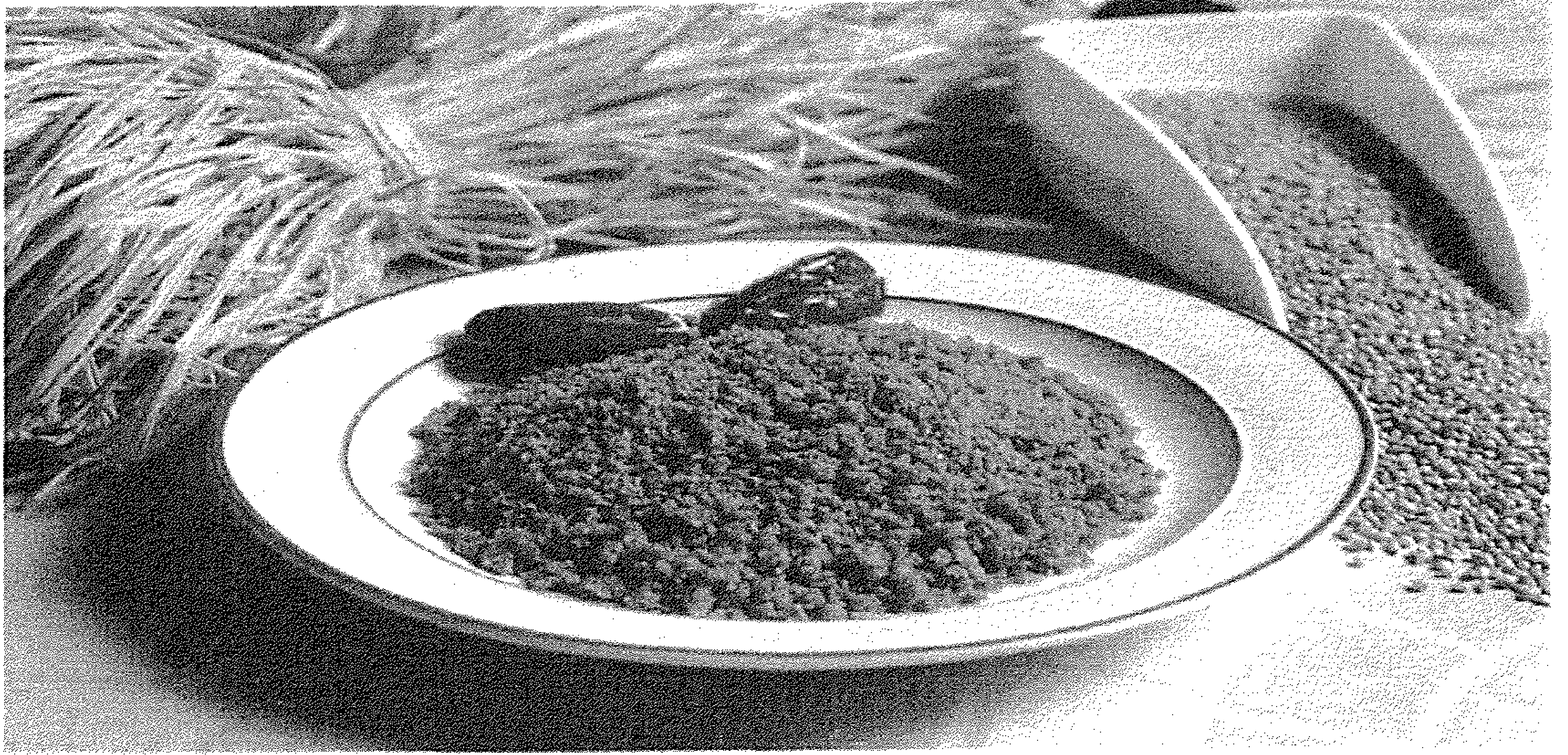
3 - Take it out, spread the cream on its face and put it again in the oven for 10 minutes to redden its face. Add milk whenever it needs more. Serve it hot with a dish of sweet milk (as desiered).

طريقة العمل:

١ ـ تدهن صينية بالزبدة وترص ورقتان من الكلاج فيها ثم توضع المكسرات المفرومة والزبيب ثم توضع الورقتان الأخرى من الكلاج ثم تدهن بالباقي من الزبدة وتوضع في فرن متوسط الحرارة إلى أن يصبح الكلاج ذهبي اللون.

٢ ـ يغلى الحليب ويحلى بالسكر على حسب الرغبة ثم يسكب على الكلاج وتعاد الصينية إلى الفرن وتترك لمدة ٥ دقائق تقريباً.

٣ ـ تخرج الصينية من الفرن ثم تضاف القشطة على وجه الصينية وتعاد للفرن وتترك ١٠ دقائق تقريباً حتى يحمر الوجه قليلاً مع ملاحظة إضافة قليل من الحليب كلما احتاج الأمر ذلك ثم تقدم ساخنة ومعها حليب ساخن محلى بالسكر لمن يرغب.



Areeka with Millet

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 cups of millet flour

1/2 bar of butter (227g.)

1/2 kg. of minced dates

1 teaspoon of cardamom powder

1/2 cup of water

Preparation:

1 - Scour the flour by butter or melt fat (which is the same quantity of the butter). Add the water and paste the all well. Put the paste in an oven tray and press upon it well and bake it till it reddens.

2 - Take it out, put it in a big bowl, cut it by a knife while it is hot into small pieces and add to it the dates as well as the cardamom. Stir the all well and pour it out in the serving dish. It is served hot to the woman after giving birth.

العريكة بالدُّخن

«السعودية»

المقادير:

٢ كوب دقيق الدُّخن

١/٢ قالب زبدة (٢٢٧ غ)

١/٢ كيلو تمر مطحون

١ ملعقة صغيرة هيل ناعم

١/٢ كوب ماء

طريقة التحضير:

١ ـ يفرك دقيق الدُّخن بالزبدة أو بسمن سائح بنفس كمية الزبدة ثم يضاف مقدار الماء وتعجن جيداً ثم توضع العجينة في صينية مناسبة وتكبس جيداً حتى تصبح على شكل قرص ثم توضع الصينية في فرن معتدل الحرارة إلى أن ينضج ويتحمر القرص.

٢ ـ يرفع القرص من الصينية ويوضع في وعاء كبير ويقطع بالسكين وهو ساخن إلى قطع صغيرة ثم يضاف إليه التمر والهيل ويقلّب جيداً ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم ساخناً، وهذا الطبق يقدم للمرأة النفساء بعد الولادة.



Al-Heesa

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 cups of brown flour

1/2 bar of butter (227g.)

1/4 kg. of minced dates

1 teaspoon of cardamom powder

1/4 cup of almond (crushed)

Preparation:

1 - Melt the butter then add to it the brown flour and the almond. Stir them for 10 minutes.

2 - Add to the mixture the cardamom and the dates. Stir them till the mixture becomes a tenacious. Ladle it in the serving dish. Serve it hot with Arabian Coffee.

الحيسة

«السعودية»

المقادير:

٢ كوب دقيق أسمر

١/٢ قالب زبدة (٢٢٧ غ)

١/٤ كيلو تمر مطحون

١ ملعقة صغيرة هيل ناعم

١/٤ كوب لوز بجلي مهروش

طريقة العمل:

١ ـ تسيح الزبدة على النار ثم يضاف إليها الدقيق الأسمر واللوز ويقلّب جيداً لمدة ١٠ دقائق.

٢ ـ يضاف الهيل والتمر المطحون ويقلّب الجميع جيداً إلى أن تصبح عجينة متماسكة نوعاً ما ثم توضع في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع القهوة العربية.



Powder to Slam (Al-Salowy)

«Morocco»

شفوف (سلو)

«المغرب»

Ingredients:

- 3 cups of flour
- 1 tablespoon of caraway
- 3 1/3 cups of almond
- 1/2 teaspoon of mastika
- 5 cups of sesame
- 1/2 cup of oil
- 1 cup of powder sugar
- 2 tablespoons of aniseed

المقادير:

- ٣ أكواب دقيق
- ١ ملعقة كبيرة كراوية
- ٣ ١/٣ كوب لوز بجلي
- ١/٢ ملعقة صغيرة مستكة
- ٥ أكواب سمسم
- ١/٢ كوب زيت
- ١ كوب سكر ناعم
- ٢ ملعقة كبيرة ينسون

Preparation:

1 - Boil the almond (to ease peeling it), peel and fry it in oil. Roast the sesame without oil. Roast the flour without oil, too, till its colour becomes brown. Powder the almond and the sesame.

2 - Mix the almond, the sesame and the flour with the oil (in which you have fried the almond). Roast the aniseed and the caraway a little then powder both with mastika. Mix all the contents with each other and put them in the serving dish.

3 - You may Ball the mixture to be like a pyramid then garnish it by almond

طريقة العمل:

١ ـ يسلق اللوز قليلاً ليسهل تقشيره ثم يقشر ويحمص بالزيت، ثم يحمص السمسم بدون زيت، ثم يحمر الدقيق في مقلاة بدون زيت أيضاً حتى يصبح لونه بني،ويطحن اللوز والسمسم.

٢ ـ يخلط اللوز والسمسم والدقيق بزيت تحميص اللوز، ثم يحمص الينسون والكراوية قليلاً ويطحن مع المستكة ثم تخلط جميع المقادير مع بعض ويوضع في طبق التقديم.

٣ ـ يمكن تشكيله على شكل هرمي ويزين باللوز والسكر الناعم، ويمكن أيضاً إضافة مقدار من العسل وقليل من الزبدة ويعجن جيداً ويكور إلى كريات

and powder sugar. You may also paste the mixture with honey and a little of butter. Ball it into small balls, put them in pellisse papers and serve them with tea. You can use candy instead of the usual sugar.

صغيرة وتوضع الكريات في ورق بليسيه وتقدم مع الشاي يمكن استبدال السكر العادي بسكر النبات.



Cockle in Oven
«Palestine»

Ingredients:

2 cups of fine cockle (onion seed)

1 cup of olive oil

1 1/2 cup of flour (or as necessary)

1/2 cup of almond (cut into halves)

2 cups of fine sugar

Preparation:

1 - Scour the cockle with sugar and oil well. Add the flour and paste the all well. Put the paste in an oven tray and bake it in calm heat oven. Put halves of almond or a piece of white paste on it to know if it is well done or not yet.

2 - When the almond reddens, take the tray out, cut the pastry and leave it to cool. Sprinkle powder sugar over it then arrange it in the serving sidh. It is served to the woman after giving birt.

Note: If the paste is hard, add a little of olive oil, but if it is soft, add a little of flour because the quantity of flour depends upon its kind.

This recipe is recorded on video tape in «The Dessert Section»

صينية حبة البركة (القَرْحة)
فلسطين

المقادير:

٢ كوب حبة البركة (حبة سوداء ناعمة)

١ كوب زيت زيتون

١ ١/٢ كوب دقيق أو حسب الحاجة

١/٢ كوب لوز مقشر أنصاف

٢ كوب سكر ناعم

طريقة العمل:

١ ـ تفرك حبة البركة مع السكر والزيت جيداً ثم يضاف الدقيق وتعجن جيداً إلى أن تتماسك العجينة ثم توضع في صينية الفرن ثم توضع في فرن هادىء الحرارة وتوضع أنصاف اللوز أو قطعة عجينة على وجه الصينية ليُعرف نضج القزحة.

٢ ـ عندما تتحمر العجينة ترفع الصينية من الفرن ثم تقطع وتترك لتبرد ثم يرش عليها سكر ناعم وترص في طبق التقديم وهذا الطبق يقدم للمرأة النفساء بعد الولادة.

ملاحظة: إذا كانت العجينة قاسية يمكن إضافة زيت زيتون أما إذا كانت لينة فيمكن إضافة قليل من الدقيق لأن مقدار الدقيق يحدد حسب نوعه.

مصور فيديو في قسم الحلويات



Cookies

«Syria, Lebanon, Palestine & Jordan»

Ingredients:

5 cups of flour

1 3/4 cups of fat

1/4 cup of vegetable oil

1/2 cup of milk

1 teaspoon of cookie's spices + 1/2 cup of sugar

1 teaspoon of baking powder

Ingredients of the filling:

1 kg. of dates (minced)

3 tablespoons of vegetable oil

1 teaspoon of cinnamon

Preparation:

1 - Mix all the contents with each other by your hand or the electric mixer. Ball the paste into balls (like egg size). Mix the contents of the filling with each other.

2 - Mix and ball the filling into balls (smaller than the small limes or like a walnut). Flatten it by your hands, put a filling ball in it and close it.

3 - Put it in the special wooden mold of the cookies then turn it over on a board.

الكعك

«بلاد الشام»

المقادير:

٥ أكواب دقيق

١ ٣/٤ كوب سمن نباتي

١/٤ كوب زيت نباتي

١/٢ كوب حليب سائل

١/٢ كوب سكر ناعم + ١ ملعقة صغيرة بهار الكعك

١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر

مقادير الحشوة:

١ كيلو تمر مطحون

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي

١ ملعقة صغيرة قرفة

طريقة العمل:

١ ـ يخلط جميع المقادير مع بعض باليد أو بالعجان الكهربائي ثم تكور إلى كريات بحجم البيضة وتخلط الحشوة على حدة فيضاف القرفة والزيت إلى التمر المطحون ويعجن جيداً.

٢ ـ تكور الحشوة إلى كريات بحجم أصغر من الليمون الصغير أو بحجم الجوز ثم تفرد كرة من العجين باليد وتوضع قطعة من الحشوة بداخلها ثم تقفل جيداً.

٣ ـ توضع في القالب المخصص للكعك وترص حبات الكعك في صينية ثم تخبز في فرن معتدل الحرارة إلى

After you finish the quantity, arrange it in an oven tray and bake it till the colour becomes golden. Arrange it in the serving dish. You may form it into rings by flattenning each ball to be 8 cm. long and 2 cm. width. Then roll the filling like a finger, put it in the paste, roll and close it as a ring. Bake and arrange them in the serving dish.

Note: If the quantity of the liquids (like milk and water) reduced, the paste would become very bafter baking and won't be formed easily. Thus, add liquids as much as the paste needs.

أن يصبح لونها ذهبي فاتح ثم ترص في طبق التقديم. ويمكن تشكيلها بشكل حلقات بحيث تفرد العجينة بطول ٨ سم وعرض ٢سم وتلف الحشوة على شكل أصابع مبرومة ثم توضع في العجينة وتلف العجينة وتبرم ثم تغلق على شكل أسوره وتوضع أيضاً بالفرن حتى تصبح ذات لون ذهبي وترص في طبق التقديم.

ملاحظة: إذا نقصت كمية السوائل في الكعك مثل الحليب والماء تصبح العجينة هشة جداً وتتفتت بسرعة بعد الخبز ولا تتشكل بسهولة أثناء العمل لذلك يمكن إضافة المزيد من السوائل على حسب حاجة العجينة.



Cookies with Inspissated Honey

«Egypt»

Ingredients:

5 cups of flour

1 1/2 cup of fat

2 tablespoons of fried sesame

1 cup of sugar for garnish

1 tablespoon of cookie's spices

1 tablespoon of instant yeast

A little of salt

Ingredients inspissated honey:

3 tablespoons of fat

8 tablespoons of flour

1 cup of honey

1 tablespoon of fried sesame

1/2 teaspoon of cookie's spices

3 tablespoons of crushed walnut

Preparing the Inspissated Honey:

1.Heat the fat well in a pan. Add to it the flour and the cookie's spices. Stir them till the colour becomes golden then hold the pan off the flame.

2 - Add the honey to the flour gradually while you are stirring it. Put the pan over a calm flame till the mixture becomes

كعك بالعجمية

«مصر»

المقادير:

٥ أكواب دقيق

١ ١/٢ كوب سمن

٢ ملعقة كبيرة سمسم محمص

١ كوب سكر ناعم للوجه

١ ملعقة كبيرة رائحة الكعك

١ ملعقة كبيرة خميرة فورية

قليل من الملح

مقادير العجمية:

٣ ملاعق كبيرة سمن

٨ ملاعق كبيرة دقيق

١ كوب عسل أبيض

١ ملعقة كبيرة سمسم محمص

١/٢ ملعقة صغيرة رائحة الكعك

٣ ملاعق كبيرة جوز مهروش

طريقة عمل العجمية:

١ ـ يسخن السمن جيداً في قدر صغير ثم يضاف إليه الدقيق ورائحة الكعك ويقلّب جيداً حتى يصبح لونه ذهبي فاتح ثم يرفع عن النار.

٢ ـ يضاف العسل إلى الدقيق تدريجياً ويقلّب حتى يمتزج العسل بالدقيق ثم يوضع على نار هادئة حتى يصبح الخليط سميكاً نوعاً ما ولا يلتصق بالقدر

thick and does not stick with your hand. Or you can take a piece of the mixture, leave it to cool then ball it (if it is soft). This means that it is well done. If it is not, leave the mixture to be well cooked.

3 - Leave the mixture to cool in the pan then add to it the walnut. Ball the mixture into small balls (like the walnut size) and put them aside.

Preparing the cookies:

1 - Mix the flour with the sesame, the cookie's spices and the salt. Heat and add the fat to the flour and stir it by a wooden spoon till it cools then scour it by your hands.

2 - Add the instant yeast and 2 1/2 cups of warm water to the flour. The more water you add, the more hard it will be. The less water you add it will become brittle.

3 - Ball the paste into balls (like an egg size). Fill them with the inspissated honey and close it. Put it in the special wooden mold of the cookies then turn it over on a board. Put it in an oven tray and put it in a middle heat oven till the colour becomes golden. Leave them in the tray to cool. Arrange them in the serving dish. Just before you serve them, sprinkle sugar over them.

أو يؤخذ برأس الملعقة ويترك ليبرد فإذا تكورت باليد وكانت لينة تكون قد نضجت وإلا فتترك على النار حتى تنضج.

٣ ـ بعد النضج يرفع القدر عن النار ويترك حتى يبرد ثم يضاف الجوز إلى العسل ثم تكور إلى كريات بحجم حبة الجوز ويوضع جانباً ثم تحضر العجينة.

طريقة عمل الكعك:

١ ـ يضاف السمسم ورائحة الكعك والملح إلى الدقيق ثم يسخن السمن جيداً ويضاف إلى الدقيق ويقلّب الجميع بملعقة خشبية حتى يبرد الخليط ثم يفرك باليد.

٢ ـ تضاف الخميرة الفورية إلى الدقيق ثم يضاف مقدار ٢ ١/٢ كوب من الماء الدافيء وذلك حسب الرغبة مع العلم بأنه كلما زادت كمية الماء تكون قاسية أما إذا قلّ فتصبح هشّة.

٣ ـ تقطع العجينة إلى كريات بحجم البيضة ثم تحشى بكريات العجمية وتقفل وتوضع في القالب الخاص بالكعك ثم توضع في صينية الفرن ثم توضع في فرن متوسط الحرارة حتى تأخذ اللون الذهبي الغامق وتترك في الصينية حتى تبرد ثم ترص في طبق التقديم ويرش عليها السكر الناعم عند التقديم.



Eid Cookies
«Soudan»

Ingredients:

3 cups of flour	1 1/2 cup of fat
1 cup of sugar powder for garnishing	3 tablespoons of sesame
1 teaspoon of sugar	2 teaspoons of cockle
2 teaspoons of aniseed	2 teaspoons of cardamom
1 tablespoon of instant yeast	1/2 teaspoon of salt

Preparation:

1.Screen the flour, add to it the cockle, the aniseed, the sesame and the salt. Heat the fat and add the cardamom to it then add it to the flour. Stir the all by a wooden spoon.

2 - Scour the flour by your hands till the fat disappears. Add the sugar to the yeast with 1/2 cup of warm water. Leave it a little till it raises and effervesces then add it to the flour.

3 - Paste the flour with warm water till it becomes tenacious. Leave it for 1/2 hour. Use the flour to flatten it and cut it by a Betifore Mold or a Biscuit Cutter or a coffee cup and press the cookies by fork. Anoint an oven tray, put the cookies in it and leave 1 cm. between them. Bake them in middle heat oven till the colour becomes golden. When they cools, sprinkle sugar over them, arrange them in the serving dish and serve them with tea.

كعك العيد
«السودان»

المقادير:

٣ أكواب دقيق	١/٢ ١ كوب سمن
١ كوب سكر بودرة للزينة	٣ ملاعق كبيرة سمسم
١ ملعقة صغيرة سكر	٢ ملعقة صغيرة حبة البركة
٢ ملعقة صغيرة ينسون	٢ ملعقة صغيرة هيل
١ ملعقة كبيرة خميرة فورية	١/٢ ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

١ ـ ينخل الدقيق ثم يضاف إليه حبة البركة واليانسون والسمسم والملح ثم يسخن السمن جيداً ويضاف إليه الهيل ثم يضاف السمن إلى الدقيق ويقلّب بالملعقة الخشبية جيداً.

٢ ـ يفرك الدقيق باليد حتى يتجانس السمن والدقيق تماماً ثم يوضع ملعقة السكر إلى الخميرة ويضاف إليه ١/٢ كوب ماء دافيء ويترك قليلاً حتى ترتفع الخميرة وتفور ثم تضاف إلى الدقيق.

٣ ـ يعجن الدقيق بالماء الدافيء إلى أن تتماسك العجينة ثم تترك لمدة ١/٢ ساعة وتفرد العجينة بالدقيق وتقطع بالقالب الخاص بالبتي فور أو قطاعات البسكويت أو يقطع بفنجان قهوة ويزين بأسنان الشوكة ثم تدهن الصينية وترص قطع الكعك على بعد ١ سم من بعضها ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تصبح ذات لون ذهبي فاتح ويضاف إليها السكر البودرة بعد أن تبرد ثم ترص في طبق التقديم وتقدم مع الشاي.



Cocoa Puff Biscuit

«New»

Ingredients:

1 bar of butter 113g

1o pieces of Mars chocolate

1 packet of cocoa puff

Preparation:

1 - Melt the butter, add to it Mars chocolate, stir it till it melts then add the cocoa puffs to it. Stir the all well.

2 - Ball the mixture into small balls, arrange them in the serving dish and serve them with Arabian coffee.

بسكويت الكوكوا بفس

«حديثة»

المقادير:

١ إصبع زبدة ١١٣ جرام

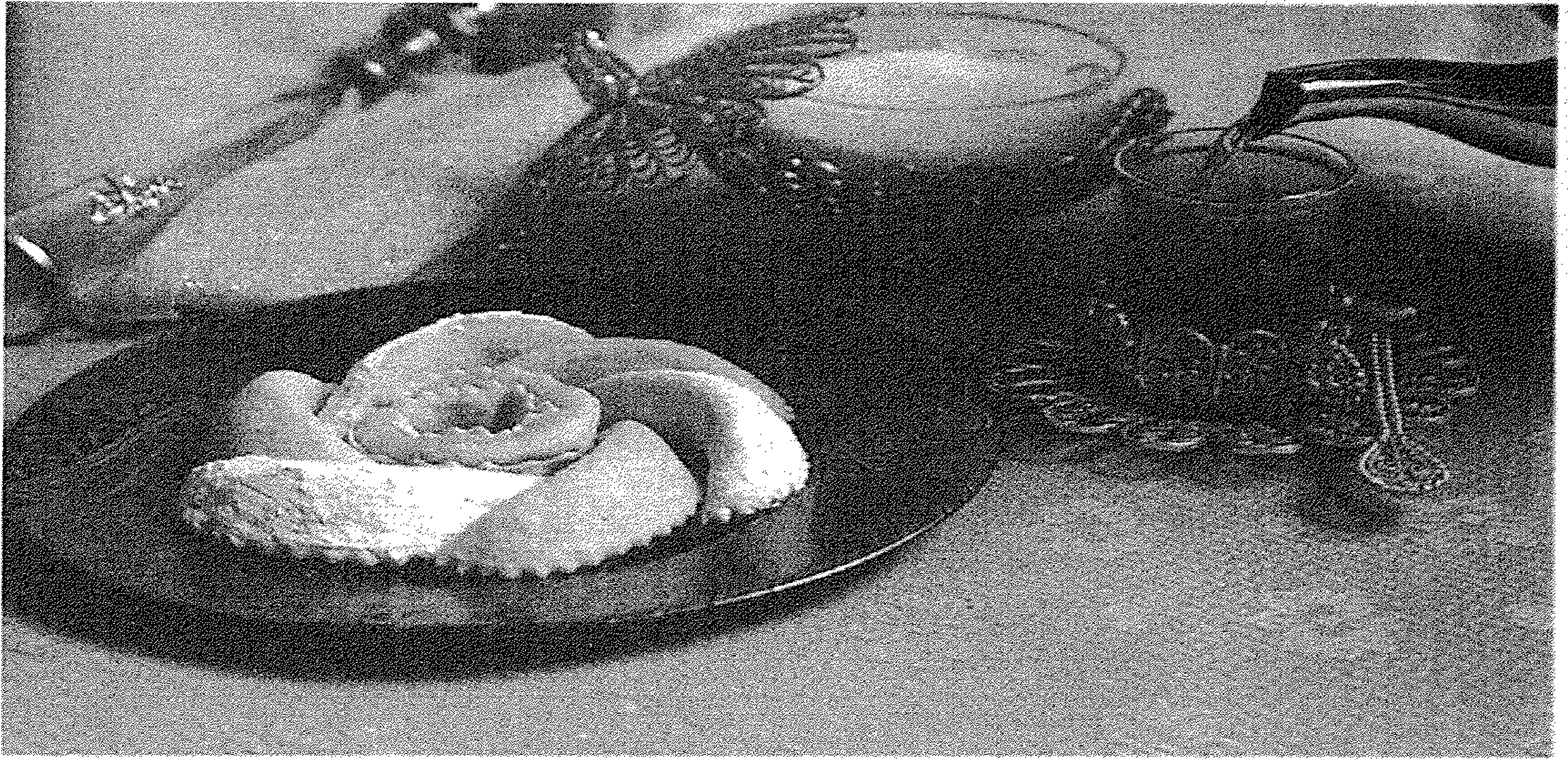
١٠ حبات شوكولاته مارس

١ باكيت كوكوا بفس (دوائر رقائق الشوكولاتة كما هو موضح بالصورة)

طريقة العمل:

١ ـ تسيح الزبدة على النار قليلاً ثم يضاف إليها حبات المارس وتقلّب حتى تذوب في الزبدة ثم يوضع باكيت الكوكوا بفس ويخلط الجميع جيداً.

٢ ـ يشكل الخليط على شكل كريات صغيرة وترص في طبق التقديم ويقدم مع القهوة العربي.



Cookies & Gazelles Heel

«Morocco»

Ingredients:

1 3/4 cups of flour

1 1/2 tablespoons soft butter

1/2 tablespoon of sugar

1 egg white

1/2 cup of flower water

Salt (little)

Ingredients of the filling:

2 1/2 cups of almond

3/4 cup of sugar

1 1/2 tablespoons of soft butter

1/2 teaspoon of cinnamon (powder)

1/2 teaspoon of mistaka

1/4 cup of flower water

Preparing the filling:

1 - Boil the almond for 5 minutes. Peel and leave it to dry. Crush it with sugar,the flower water, the cinnamon, the mistaka and the butter.

2 - Wet your hand and finger the mixture into 3 cm. long. Leave it aside.

كعب الغزال والكعك

«المغرب»

المقادير:

١ ٣/٤ كوب دقيق

١ ١/٢ ملعقة كبيرة زبدة لينة

١/٢ ملعقة كبيرة سكر

١ زلال بيضة صغيرة

١/٢ كوب ماء زهر

قليل من الملح

مقادير الحشوة:

٢ ١/٢ كوب لوز بجلي

٣/٤ كوب سكر

١ ١/٢ ملعقة كبيرة زبدة لينة

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ ملعقة صغيرة مستكة

١/٤ كوب ماء زهر

طريقة الحشوة:

١ ـ يسلق اللوز لمدة ٥ دقائق ثم يقشر ويترك قليلاً حتى يجف ثم يطحن مع السكر وماء الزهر ثم يضاف إليه القرفة والمستكة والزبدة ويطحن مرة أخرى.

٢ ـ يقطع خليط اللوز إلى أصابع صغيرة بطول ٣سم بعد بل اليد، ثم ترص في طبق وتترك جانباً إلى حين الانتهاء من صنع العجين.

Preparing the paste:

1 - Mix all the contents with each other and add 1/2 cup of warm water or more (depends on the flour). When the paste becomes tenacious. Flatten it into 3 mm. thick circle.

2 - Put the fingers 10 cm. away from the paste's edges. Incline the edges on the fingers. Press around the fingers in the form of a half circle.

3 - You can put a little of flower water around the fingers before inclining the edges to ease sticking it together. Cut the paste by the special wheel. Press upon the edges to be like a curve. Put the cookies in an oven tray and prick the edges with a needle so as not to raise while baking. Leave it all the night or at least for 3 hours while it is covered by a fabric.

4 - Put the tray in the middle of a low heat oven till the color becomes golden. Leave it to cool then arrange the cookies in the serving dish.

5 - You may put 1/2 teaspoon of mistaka with 1 cup of flower water over a flame till mistaka melts. Put 1 cup of powder sugar in 2 dishes. Wet the cookies by flower water then dip them in the first dish then in the other one. Arrange them in the serving dish and serve them with tea.

طريقة العمل:

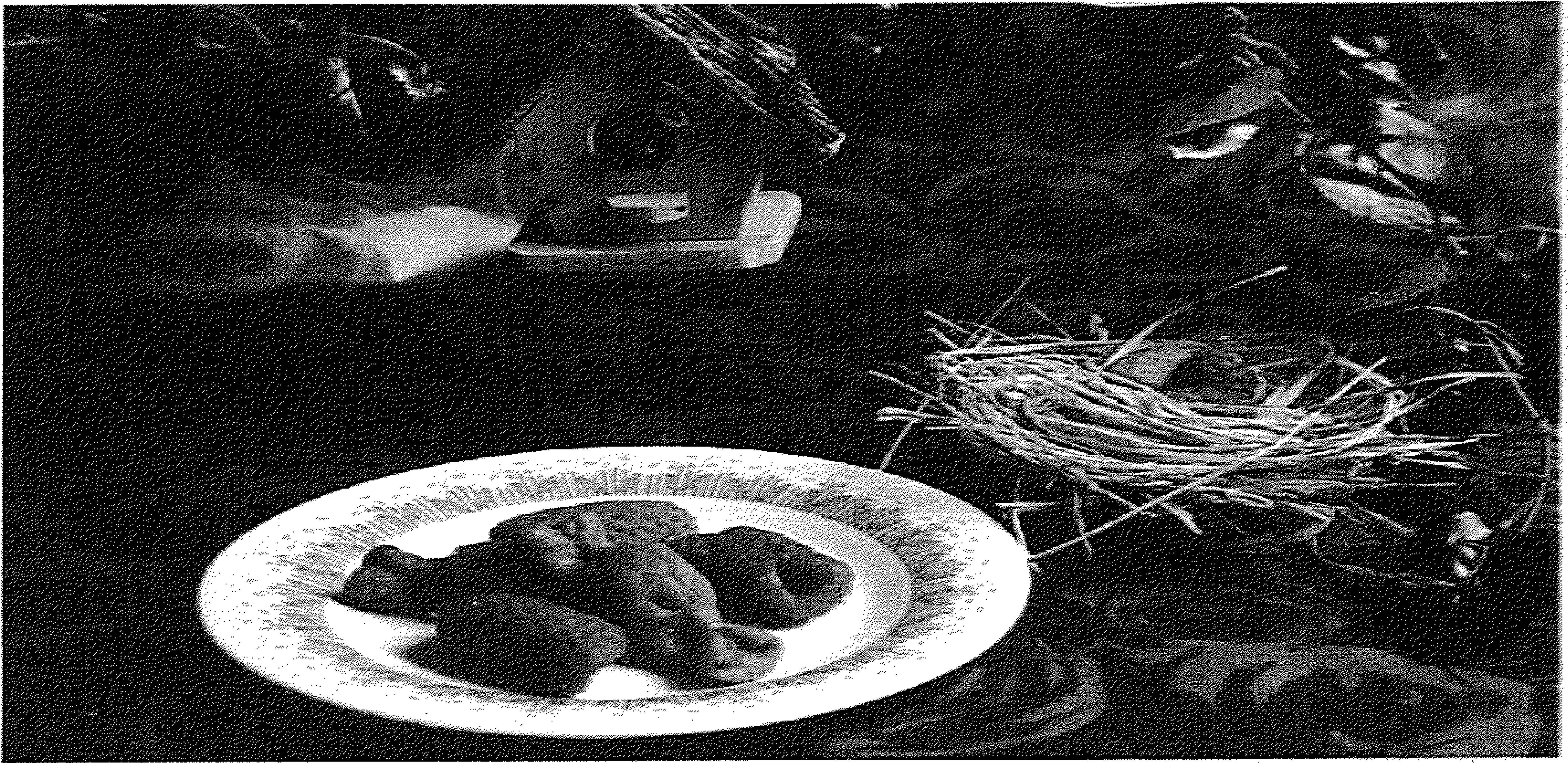
١ ـ تخلط جميع المقادير مع بعض ثم يضاف مقدار ١/٢ كوب من الماء الدافيء أو أكثر قليلاً على حسب حاجة الدقيق وتعجن جيداً حتى تصبح العجينة متماسكة ثم تفرد بالدقيق على شكل دائري بسماكة ٣ ملم.

٢ ـ توضع أصابع الحشوة على العجينة بحيث تبعد عن الحافة حوالي ١٠ سم ثم تثنى الحافة على الحشوة ويضغط حول الحشوة على شكل نصف دائرة.

٣ ـ يمكن وضع قليل من ماء الزهر حول الحشوة قبل طي الحافة حتى يسهل التصاقها ببعض ثم تقطّع بالعجلة الخاصة ثم يضغط على القطع من الطرف المثني لتصبح على شكل قوسي ثم توضع القطع في الصينية ويغرز عليها برأس إبرة معقمة من جهة الطرف المثني وتترك طول الليل أو لمدة ٣ ساعات على الأقل وتكون مغطاة بقطعة من القماش.

٤ ـ توضع الصينية في الفرن على حرارة منخفضة وفي الرف الأوسط حتى تصبح ذات لون ذهبي فاتح ثم تترك حتى تبرد ثم ترص في طبق التقديم.

٥ ـ يمكن إضافة ١/٢ ملعقة صغيرة مستكة إلى مقدار ١ كوب من ماء الزهر ويغلى على النار حتى تذوب المستكة ثم يوضع مقدار ١ كوب من السكر الناعم في طبقين حيث تبلل القطع بماء الزهر ثم تغمس في الطبق الأول من السكر ثم في الطبق الثاني ثم ترص في طبق التقديم وتقدم مع الشاي.



Nightingale's Nest

«Palestine»

Ingredients:

2 cups of brown flour

1/2 cup of vegetable fat

1/2 cup of water

1/4 teaspoon of baking powder

A little of salt

1 cup of sugar syrup

Ingredients of filling:

1 cup of walnut (crushed)

3 tablespoons of sugar

1/2 teaspoon of cardamom

1/2 teaspoon of cinnamon (powder)

Preparation:

1 - Mix the flour with the baking powder, the salt and the fat, scour it by your hands. Paste it by water till it becomes tenacious. Ball the paste into balls (like egg size) then finger them. Leave them in a tray for 1/2 hour. Cover it by a plastic bag.

2 - Prepare the filling by mixing the walnut with the cardamom, the cinnamon and the sugar. Flatten the

عش البلبل

«فلسطين»

المقادير:

٢ كوب دقيق أسمر

١/٢ كوب سمن نباتي

١/٢ كوب ماء دافيء

١/٤ ملعقة صغيرة بيكنج بودر

قليل من الملح

٢ كوب قطر

مقادير الحشوة:

١ كوب جوز

٣ ملاعق كبيرة سكر

١/٢ ملعقة صغيرة هيل

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

طريقة العمل:

١ ـ يضاف البيكنج بودر والملح والسمن إلى الدقيق ويفرك الجميع جيداً باليد ثم يضاف الماء ويعجن الدقيق إلى أن تصبح لدينا عجينة متماسكة ثم تكور إلى كريات بحجم البيضة بشكل أصابع الكفتة ثم توضع في صينية وتغطى الصينية بنايلون وتترك جانباً لمدة ١/٢ ساعة.

٢ ـ يُبدأ بعمل الحشوة فيخلط الجوز والهيل والقرفة والسكر ويقلّب الجميع جيداً ثم تفرد كرات

balls into circles, fill them with 1 teaspoon of the mixture, incline the circles from each opposite edges to the center. Press by your finger on 1 cm. far from the edges.

3 - You may form them in another way by rolling the ball around the rough face of a grate, press by your thumb on it, turn over the ball so as to be empty from the inside and concave from the outside and so on till you finish the quantity.

4 - Fry them in a hot oil then reduce the heat till they become brown. Put them in the cold sugar syrup, then in a strain then in the serving dish. Serve them hot or cold.

العجين وتوضع بها مقدار ملعقة صغيرة من الحشوة في الوسط ونطوي الدائرة من الطرف إلى الوسط ثم الطرف الآخر باتجاه الطرف المطوي ونضغط بالإصبع على بعد ١ سم من الأطراف.

٣ ـ يمكن أن تشكل بشكل آخر بحيث تلف الكرة على مبشرة من الجهة الخشنة ويضغط بالإبهام ثم تلف الكرة فتصبح مقعرة من الخارج ومفرغة من الداخل وهكذا إلى أن تنتهي الكمية.

٤ ـ تقلى الحبات بالزيت الحار في بداية القلي ثم تخفض الحرارة وبعد أن يصبح عش البلبل أحمر يرفع من الزيت ويوضع في القطر البارد ثم يصفى في مصفاة قليلاً ثم يرص في طبق التقديم ويقدم ساخناً أو بارد.



Al-Mikharragha (Al-Shobakyah)

«Morocco»

Ingredients:

3 1/2 cups of flour	1/4 teaspoon of mastika
1 1/2 cups of fried sesame	1 teaspoon of instant yeast
1 bar of butter (227 gm.)	1 teaspoon of cinnamon (powder)
1/2 cup of olive oil	1 tablespoon of white vinegar
1/2 kg. of honey	1 tablespoon of aniseed
2 cups of sesame for garnishing	1 tablespoon of flower water
1/2 teaspoon of saffron	1/2 cup warm water

Preparation:

1 - Crush the sesame. Roast the aniseed then crush it with saffron and mastika. Mix the all with the vinegar, the flower water, the cinnamon and the yeast.

2 - Melt the butter then add the olive oil to it. Add both to that mixture and scour the all well. Add the flour gradually while you are stirring. Paste it by 1/2 cup of warm water till it becomes tenacious.

3 - Ball the paste into 4 balls to ease flattenning them. Flatten them by the rolling pin or by your hands. Use the special wheel to cut them into 10 x 10 cm. squares.

لمخرقة (الشُّبَّاكِيَّة)

«المغرب»

المقادير:

٢/١ ٣ كوب دقيق	٤/١ ملعقة صغيرة مستكة
٢/١ ١ كوب سمسم محمص	١ ملعقة صغيرة خميرة فورية
١ قالب زبدة (٢٢٧ غ)	١ ملعقة صغيرة قرفة
٢/١ كوب زيت زيتون	١ ملعقة كبيرة خل أبيض
٢/١ كيلو عسل	١ ملعقة كبيرة يانسون
٢ كوب سمسم محمص للزينة	١ ملعقة كبيرة ماء الزهر
٢/١ ملعقة صغيرة زعفران	٢/١ كوب ماء دافيء

طريقة العمل:

١ ـ يطحن السمسم ثم يحمص اليانسون قليلاً ثم يطحن مع الزعفران والمستكة ثم يخلط مع السمسم المطحون ويضاف إليه الخل وماء الزهر والقرفة والخميرة.

٢ ـ تسيح الزبدة ويضاف إليها زيت الزيتون ثم تضاف إلى الخليط السابق ويفرك جيداً ثم يضاف إليه الدقيق تدريجياً ويقلّب جيداً ثم يضاف إليه ٢/١ كوب من الماء الدافيء ويعجن إلى أن تصبح العجينة متماسكة.

٣ ـ تكوّر العجينة إلى أربع كريات حتى يسهل الفرد ثم تفرد باليد أو بالنشابة الخشبية ثم تقطع بالعجلة الخاصة إلى مربعات ١٠×١٠ سم.

4 - Stripe each square into 4 lines which are 1 cm. far from the edges. Thus, you will get 5 fingers within each square. Hold a square carefully. Incline the fingers to form a boat similar to the one which children make. You have to put a finger upwards while the other downwards. Then turn it over from up to down and press on the corners so as to get one.

5 - Melt the honey in a pan over a calm flame. Heat the oil, fry the cubes carefully and put them in a strain to strain the oil.

6 - Put them in the honey, leave them a little then put them in a strain. Dip only their faces in the roasted sesame. Arrange them in the serving dish and serve them with tea. You can preserve this large quantity in the special food cans.

٤ ـ تقطع من داخل المربع إلى أربع خطوط متساوية تبعد عن الحافة مقدار ١ سم من الطرفين ليصبح خمس أصابع داخل كل مربع ثم يرفع المربع في اليد بحرص ويوضع إصبع إلى أعلى وإصبع إلى أسفل ثم يقلب من أسفل إلى أعلى ويضغط عليها من الزوايا فيصبح الشكل النهائي مثل المركب الذي يصنعه الأطفال.

٥ ـ يسيح العسل في قدر على نار هادئة ثم يسخن الزيت وتقلى قطع الشباكية في الزيت وتقلب بحرص حتى تحمر من الوجهين ثم ترفع من الزيت وتوضع في مصفاة حتى تتصفى من الزيت.

٦ ـ توضع قطع الشباكية بعد القلي في العسل وتترك قليلاً ثم ترفع في مصفاة ثم تغمر من جهة الوجه بالسمسم المحمص وترص في طبق التقديم وتقدم مع الشاي، وهذه الكمية كبيرة يمكن حفظها في علب حافظة للطعام.



Dates Slices with Cocoa

«New»

Ingredients:

1/2 cup of cocoa (powder)
1/2 cup of sugar (powder)
1/2 bar of soft butter (227 gm.)
1 cup of minced dates
1 packet of tea biscuit
1 cup of pistachio
1 tablespoon of vegetable oil
1 egg
A piece of foil (25 cm.)

Preparation:

1 - Crush the biscuit. Mix all the contents with each other except the oil which you'll use to anoint the foil with.

2 - Roll the mixture in the foil, put it in the refrigerator to cool then cut it into 1 cm. thick slices. Arrange them in the serving dish and serve them cold with Arabian coffee.

شرائح التمر بالكاكاو

«حديثة»

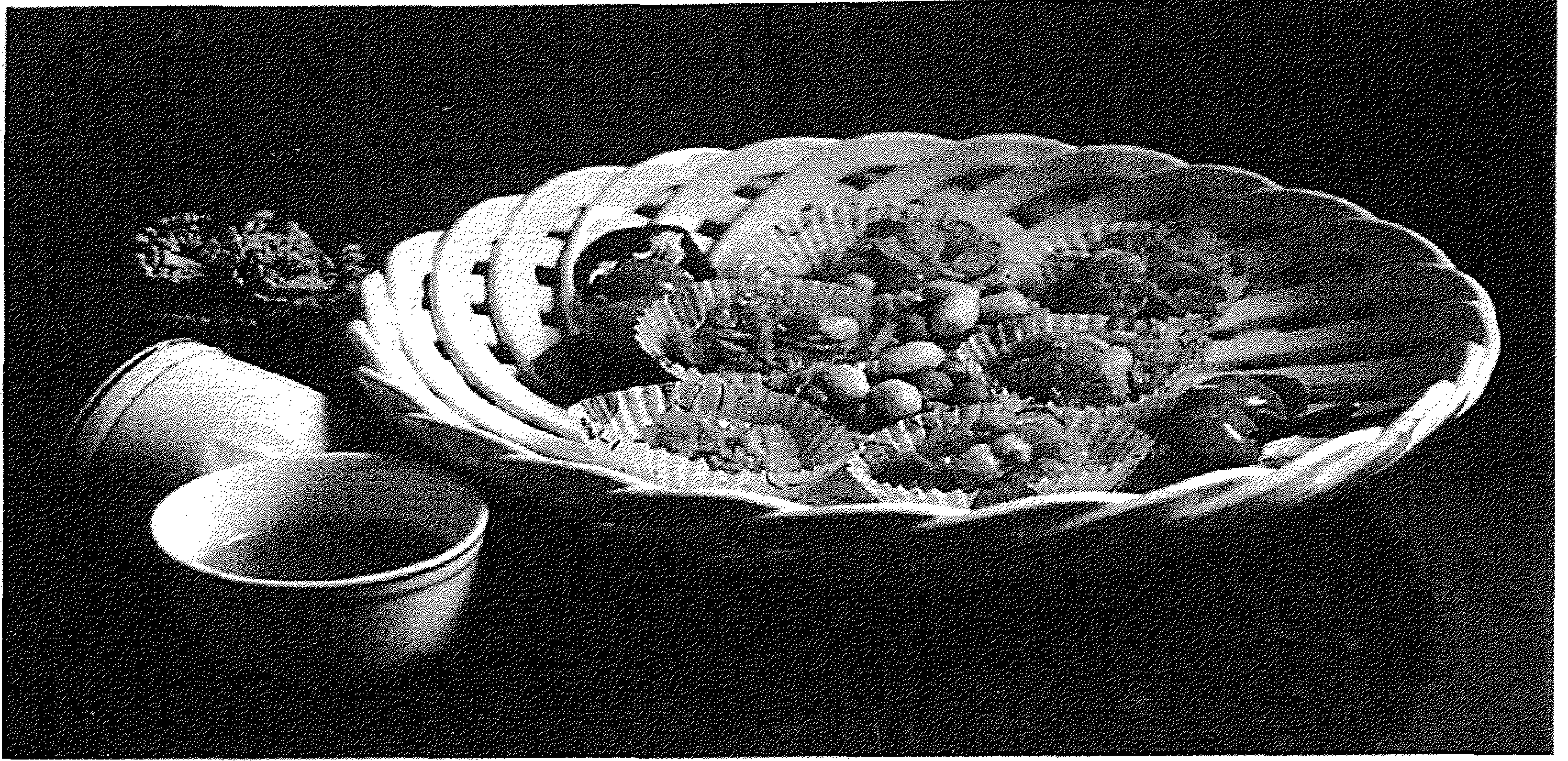
المقادير:

١/٢ كوب كاكاو بودرة
١/٢ كوب سكر ناعم
١/٢ قالب زبدة (٢٢٧ غ) طري
١ كوب تمر مطحون
١ علبة بسكوت شاي
١ كوب فستق حلبي
١ ملعقة كبيرة زيت نباتي
١ بيضة
١ قطعة قصدير عرض ٢٥سم

طريقة العمل:

١ ـ يكسر البسكويت إلى قطع صغيرة ثم يخلط جميع المقادير ماعدا الزيت ثم تدهن قطعة القصدير به.

٢ ـ يلف الخليط بالقصدير على شكل إسطواني ويوضع في الثلاجة ليبرد ثم يقطع إلى حلقات بسمك ١ سم ثم ترص في طبق التقديم وتقدم باردة مع القهوة العربي.



Corn Flakes Balls with Honey

«New»

Ingredients:

3/4 cup of honey

4 cups of Corn Flaks

1/2 cup of peanut without salt

1 tablespoon of sugar

3 tablespoons of butter

Preparation:

1.Melt the butter over a flame then add to it the sugar and the honey. Stir and mix them well. Add the pistachio then the corn flakes. Stir them well.

2 - Press upon the mixture a little by a spoon. Ladle and arrange it in the oven tray till you finish all the mixture. Put it in the oven for 10 minutes.

3 - Take it out, leave it to cool then put the pieces in pelisse papers (like the ones of chocolate). Arrange them in the serving dish and serve them with Arabian coffee.

كريات الكورن فليكس بالعسل

حليشة

المقادير:

٣/٤ كوب عسل

٤ أكواب كورن فليكس

١/٢ كوب فستق سوداني غير مملح

١ ملعقة كبيرة سكر

٣ ملاعق كبيرة زبدة

طريقة العمل:

١ ـ تسيح الزبدة على النار ثم يضاف إليها السكر والعسل ويقلّب جيداً إلى أن تتجانس المقادير مع بعض ثم يضاف إليه الفستق ثم الكورن فليكس ويقلّب جيداً.

٢ ـ يضغط الخليط بالملعقة قليلاً ثم يؤخذ بالملعقة الكبيرة حسب الذوق وترص في صينية الفرن إلى أن ينتهي المقدار ثم توضع في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

٣ ـ ترفع الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يوضع في ورق بليسه مثل ورق الشوكولاته ويرص في طبق التقديم ويقدم مع القهوة العربي.



Corn Flakes Biscuit with Khodood Al-Banat

«New»

Ingredients:

1 bar of butter 113g

1 packet of corn flaks

2 big packets of spongy (Marshmallows)

2 tablespoons of honey

Preparation:

1 - Melt the butter over a flame then add to it Marshmallows then the honey. Stir and mix them well. Press on the corn flakes to break it a little then add it to the mixture. Stir and mix them well.

2 - Take by a tablespoon some of the mixture and put it in an Arabian coffee cup. Then turn it over in a tray, leave it a little to dry and so on. Arrange the pieces in the serving dish and serve them with Arabian coffee.

بسكويت الكورن فليكس بخدود البنات

«حديثة»

المقادير:

١ إصبع زبدة ١١٣ جرام

١ باكيت كورن فليكس

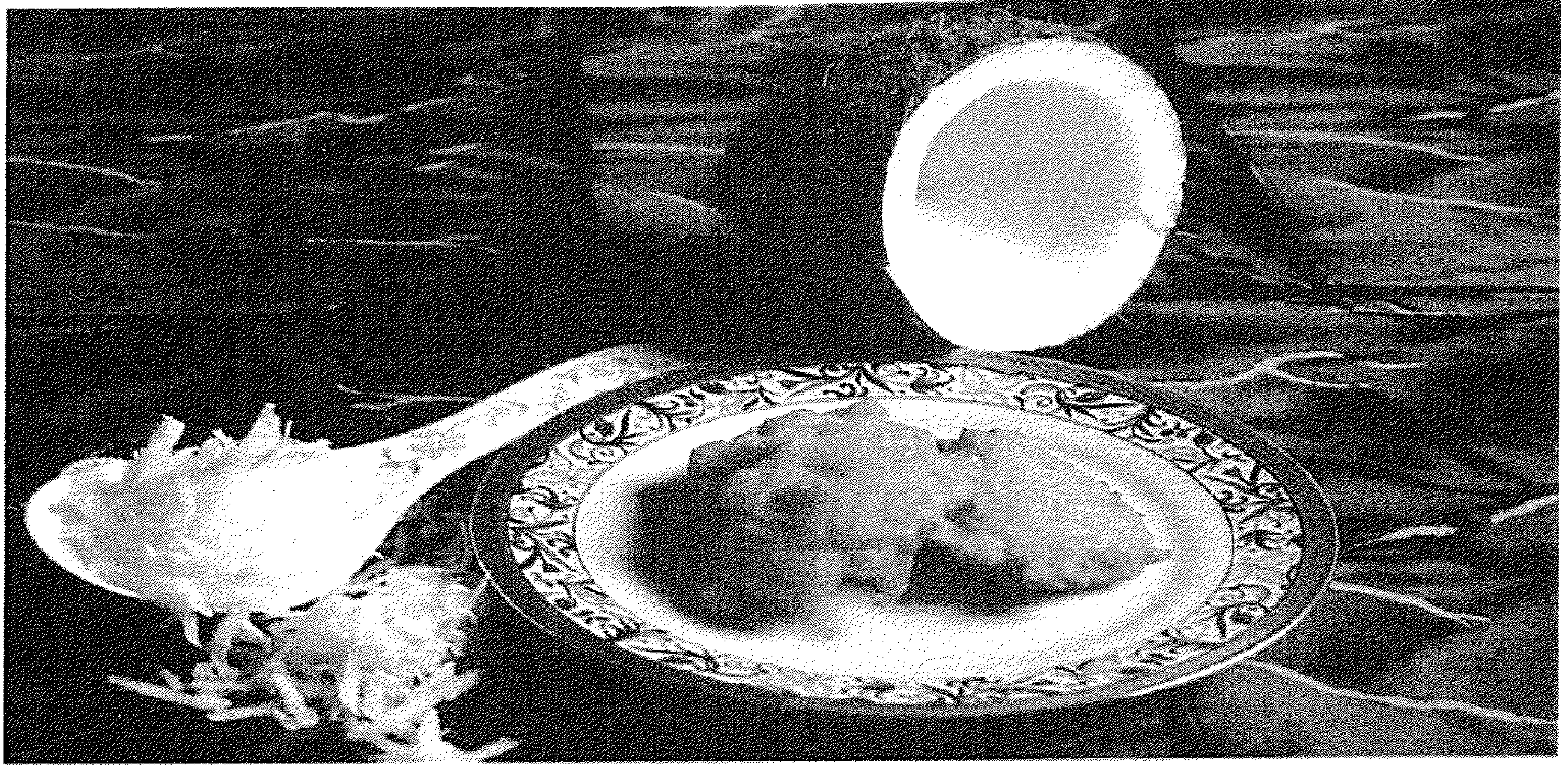
٢ باكيت كبير خدود البنات الإسفنجية

٢ ملعقة كبيرة عسل

طريقة العمل:

١ ـ تسيح الزبدة على النار قليلاً ثم تضاف إليه خدود البنات حتى تسيح ثم العسل ثم يضغط قليلاً باليد على باكيت الكورن فليكس ثم يضاف إلى الخليط ويقلّب جيداً.

٢ ـ يوضع بالملعقة من الخليط في فنجان القهوة العربي ويقلب في الصينية ويترك إلى أن يجف قليلاً ثم يرص في طبق التقديم ويقدم مع القهوة العربي.



Drumpling with Coconut (Pawn)

«Indonesia»

Ingredients:

1 cup of flour

1/2 teaspoon of vanilla

1 cup of water

Frying oil

2 cups of frish chopped coconut

1/2 cup of sugar

2 eggs

1/4 teaspoon of salt

1/4 teaspoon of yellow powder (as desiered)

Preparation:

1 - Melt the flour and the sugar in the water. Add to the eggs, the vanilla, the salt, the coconut and the yellow powder. Beat them then add this mixture with the coconut to the flour.

2 - Heat the oil. Use a tablespoon to ladle from the mixture and pour it out in the oil till it is fried and be aball and so on. Put the balls on a blotting paper then arrange them in the serving dish.

باوِن (زلابية بجوز الهند)

«إندونيسيا»

المقادير:

١ كوب دقيق

١/٢ ملعقة صغيرة فانيلا

١ كوب ماء

زيت للقلي

٢ كوب جوز الهند مبشور طازج

٢ بيض

١/٢ كوب سكر

١/٤ ملعقة صغيرة ملح

١/٤ ملعقة صغيرة بودرة صفراء ملونة

طريقة العمل:

١ ـ يذوب الدقيق في كوب ماء ثم يضاف إليه السكر ويقلب إلى أن يذوب السكر، تضاف الفانيلا والملح والبودرة الصفراء إلى البيض ويخفق قليلاً ثم يضاف جوز الهند مع البيض إلى الدقيق ويقلب جيداً.

٢ ـ يسخن زيت القلي ويؤخذ بالملعقة الكبيرة من الخليط ويوضع في الزيت إلى أن يتحمر ويصبح كرات مثل الزلابية ثم يوضع على ورق نشاف ثم يرص في طبق التقديم.



Doughnuts

«New»

Ingredients:

1 1/2 cups of flour
1 egg
1/4 cup of sugar
A little of salt
1/2 cup of milk
1 tesspoon of yeast
2 tablespoons of soft butter
2 tablespoons of oil Frying oil

Preparation:

1 - Beat the egg with the sugar till it melts. Add the butter and the milk while you are beating then add the yeast and the salt. Reduce the beating speed.

2 - Add the flour to it gradually till the paste becomes soft. Cut it into balls (like egg size). Anoint a plastic bag by oil and arrange them on it. Put them far from each other.

3 - Press on the first ball and make a hole in its center so as to be a ring. Rearrange the rings on the same plastic bag and leave them for 1 hour in order to raise.

الدونت

«حديثة»

المقادير:

١ ١/٢ كوب دقيق
١ بيضة
١/٤ كوب سكر
قليل من الملح
١/٢ كوب حليب سائل
١ ملعقة صغيرة خميرة
٢ ملعقة كبيرة زبدة طرية
٢ ملعقة كبيرة زيت زيت للقلي

طريقة العمل:

١ ـ يخفق البيض والسكر جيداً إلى أن يذوب السكر ثم تضاف الزبدة ثم الحليب مع الخفق المستمر، ثم تضاف الخميرة والملح ثم تخفض سرعة الخفاق.

٢ ـ يضاف الدقيق تدريجياً إلى أن تصبح العجينة لينة نوعاً ما، ثم تقطع العجينة إلى كريات صغيرة بحجم البيضة ثم ترص على نايلون مدهون بالزيت متباعدة عن بعضها.

٣ ـ تؤخذ الكرة الأولى ويضغط عليها بالإبهام والسبابة لعمل فتحة في الوسط ثم تلف بإصبع الإبهام اليمين واليسار حتى تصبح حلقة دائرية ثم ترص الحلقات على نفس النايلون متباعدة عن بعضها حتى يتضاعف حجمها وتترك لمدة ساعة.

4 - Heat the oil, fry the doughnuts till the color becomes golden and put them on a blotting paper. You may sprinkle powder sugar over them or dip their faces in melt chocolate or without anything (as desiered).

٤ ـ يسخن زيت القلي ثم تقلى حبات الدونت إلى أن تصبح ذهبية اللون ثم توضع على ورق نشاف وترش بالسكر الناعم أو تغمر بشوكولاته سائحة من جهة واحدة ويمكن تقديمها سادة حسب الرغبة.

This recipe is recorded on video tape in «The Dessert Section».

مصوّر فيديو في قسم الحلويات



Tamriya
«New»

Ingredients:

3 eggs
1 cup of sesame
2 cups of flour
2 teaspoon baking powder
1 cup of milk (powder)
1 cup of vegetable oil
1 teaspoon of vanilla
1 cup of fine sugar
2 cups of minced dates

Preparation:

1 - Beat the eggs with vanilla electrically for 10 minutes. Use the high speed. Add to the eggs the sugar, the oil and the milk while you are beating.

2 - Add the flour with the baking powder gradually till the paste becomes tenacious and hard to beat it electrically. Thus use your hands to continue pasting.

3 - Divide the paste into 2 parts. Flatten one and put it in 30 cm. oven tray (or the size you like). Put the dates on an anointed plastic bag to ease flattenning

التمرية
حديثة.

المقادير:

٣ بيضات
١ كوب سمسم بدون تحميص
٢ كوب دقيق
٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
١ كوب حليب بودرة
١ كوب زيت نباتي
١ ملعقة صغيرة فانيلا
٢ كوب سكر ناعم
٢ كوب تمر مطحون

طريقة العمل:

١ ـ يخفق البيض والفانيلا بالخفاق الكهربائي لمدة ١٠ دقائق على السرعة العالية ثم يضاف السكر ويخلط الجميع ثم يضاف الزيت ويخلط ويضاف الحليب مع الاستمرار بالخفق.

٢ ـ يضاف الدقيق تدريجياً إلى أن تصبح العجينة متماسكة وشديدة على الخفاق يضاف باقي الدقيق ويعجن باليد.

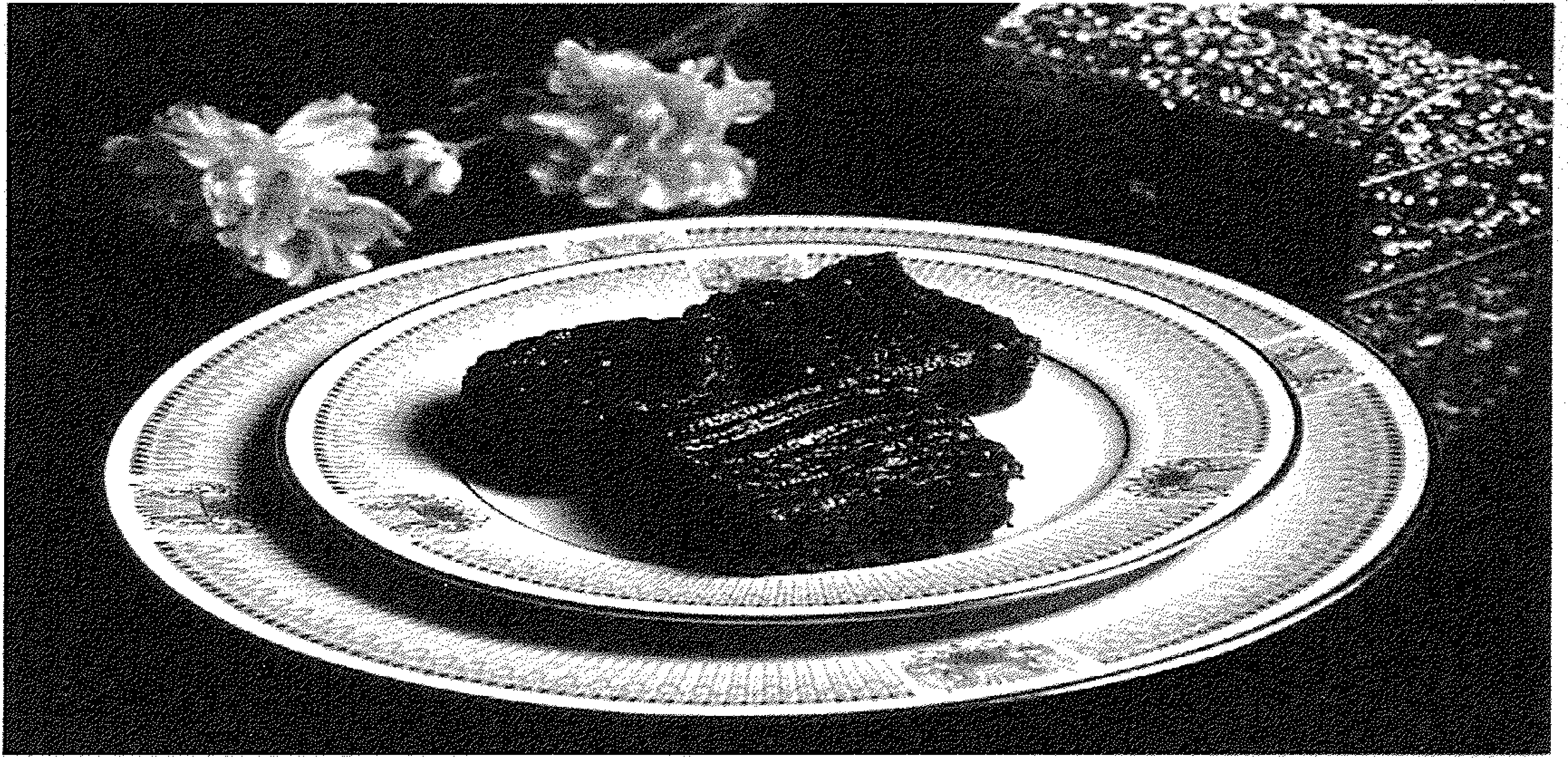
٣ ـ تقسم العجينة إلى قسمين، يفرد القسم الأول في صينية مدهونة قطرها ٣٠ سم أو أكثر قليلاً حسب الرغبة، ثم يوضع التمر على نايلون مدهون بالزيت حتى يسهل الفرد ويغطى بنايلون آخر ويفرد

it, then cover it by another plastic bag. Use the rolling pin to flatten it till it becomes 1/4 cm. thick.

4 - Put it on the paste in the tray then flatten the other part of the paste in the same way. Put it on the dates then cover the paste by sesame. Bake it in middle heat oven till it becomes red from up and down. Leave it to cool, cut it as you like.

بالنشابة إلى أن يصبح بسماكة ١/٤ سم تقريباً.

٤ ـ يوضع التمر المفرود على العجينة في الصينية ثم يفرد القسم الآخر من العجين بنفس طريقة فرد التمر وتوضع على التمر ثم تغطى العجينة بالسمسم وتوضع الصينية في فرن متوسط الحرارة إلى أن تتحمر من الوجه ومن الأسفل، ثم تترك لتبرد وتقطع حسب الرغبة.



Tofi Cake

«New»

Ingredients:

2 cups of milk (powder)
1/2 cup of sugar (powder)
1/2 cup of vegetable oil
1 egg
1 tablespoon of baking powder
1 teaspoon of vanilla
1/2 cup of water

Ingredients of Tofi:

1 cup of sugar
1 can of cream
25 cm. diameter tray
1/2 teaspoon of Nescafe
1 tablespoon of water

Preparation:

1 - Roast the milk powder in a pan till its colour becomes golden. There may appear someblack spots. Screen it and leave it to cool.

2 - Beat the eggs with vanilla and the sugar electrically for 15 minutes. Then add the baking powder, the oil and the water to the mixture. Beat it for 10 minutes.

كيكة التوفي

«حديثة»

المقادير:

٢ كوب حليب بودرة
١/٢ كوب سكر ناعم
١/٢ كوب زيت نباتي
١ بيضة
١ ملعقة كبيرة بيكنج بودر
١ ملعقة صغيرة فانيلا
١/٢ كوب ماء

مقادير التوفي:

١ كوب سكر
١ علبة قشطة
صينية بقطر ٢٥ سم
١/٢ ملعقة صغيرة نسكافة
١ ملعقة كبيرة ماء

طريقة العمل:

١ ـ يوضع الحليب البودرة في مقلاة ويقلب على نار هادئة إلى أن يصبح لونه ذهبي وقد تظهر حبوب سوداء ثم يرفع من المقلاة وينخل ثم يترك حتى يبرد.

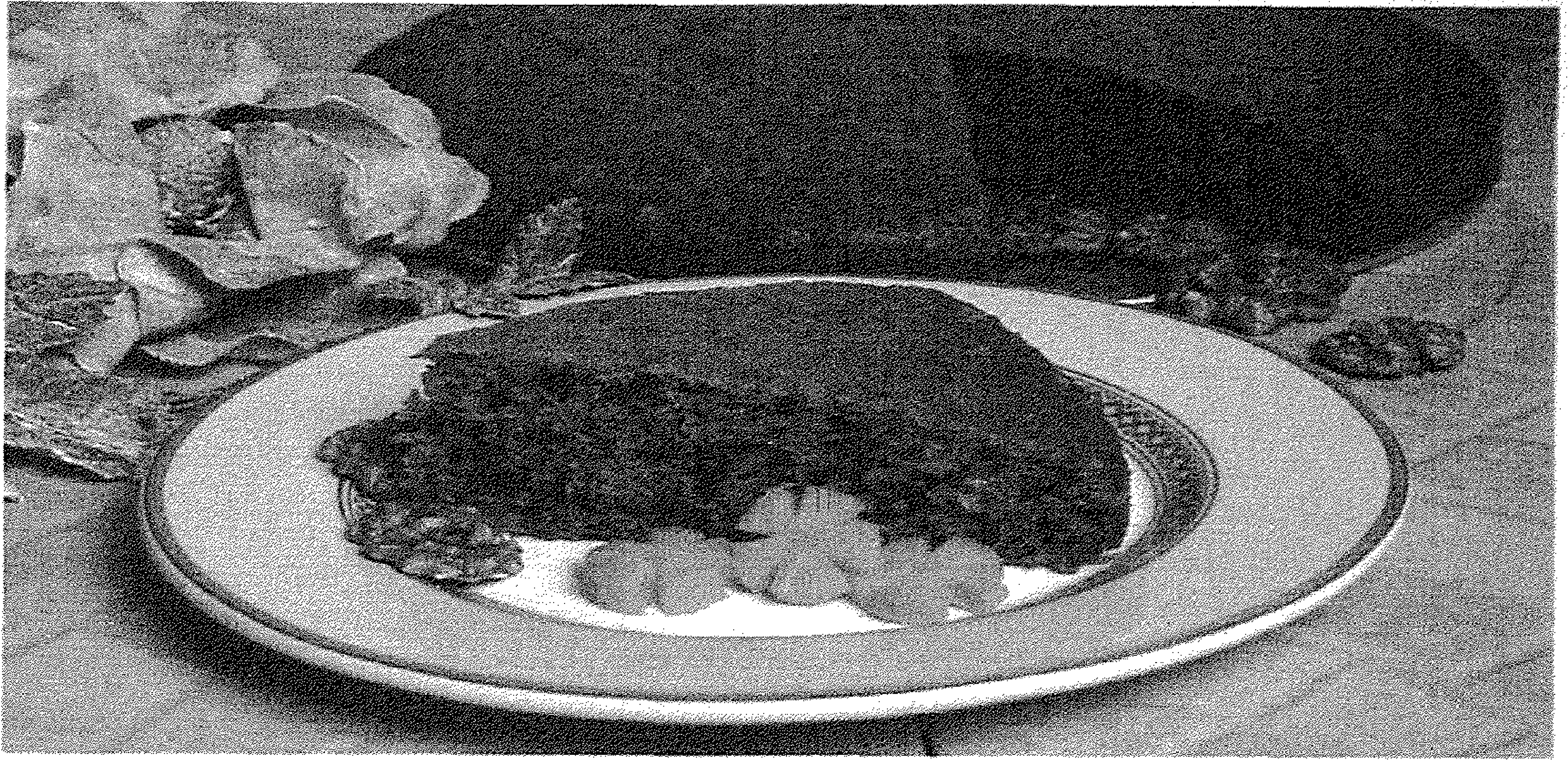
٢ ـ تخفق البيضة مع الفانيلا والسكر لمدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم يضاف الزيت والماء والبيكنج بودر ويخفق لمدة ١٠ دقائق.

3 - Add to it the roasted milk powder and beat it well. Pour out the mixture in 25 cm. anointed oven tray. Bake it for 10 minutes in middle heat oven and put it in the middle shelf. Take it out and leave it to cool. Turn it over in the serving dish and put it in the refrigerator.

4 - Meanwhile, prepare the tofi by melting the sugar with the water in a pan over a flame till it becomes dark golden. Add the cream to it and stir it carefully so as not to agglomerate. Add the nescafe (you can add more if you want). Stir the all till the mixture becomes tenacious. Pour it out over the cake while it is hot and put it in the refrigerator till it cools. Garnish it by the fork, cut it into squares or whatever you like and serve it cool.

٣ ـ يضاف الحليب المحمر ويخفق الجميع جيداً ثم يسكب الخليط في صينية مدهونة بقطر ٢٥ سم وتوضع في فرن معتدل الحرارة وفي الرف الأوسط لمدة ١٠ دقائق ثم ترفع من الفرن وتترك حتى تبرد وتقلب في طبق التقديم وتوضع في الثلاجة.

٤ ـ في هذه الأثناء يجهز التوفي بوضع السكر في مقلاة ثم يضاف إليه ملعقة كبيرة ماء ويوضع على النار إلى أن يذوب السكر ويصبح مثل الكراميل سائل بلون ذهبي غامق ثم تضاف القشطة وتقلب بحرص حتى لا تتكتل ثم تضاف النسكافة ويمكن زيادتها حسب الرغبة ويقلب الجميع إلى أن يصبح متماسكاً ثم يضاف إلى الكيكة وهو ساخن وتوضع في الثلاجة حتى تبرد ثم يزين برأس الشوكة ويقطع إلى مربعات أو حسب الذوق ويقدم بارد.



Cake with Walnut & Carrot

«America»

Ingredients:

1 cup of sugar

1 teaspoon of the grated peel of a lemon

1 1/2 cup of grated carrot

1/2 cup of flour

2 cups of walnut or almond (crushed)

4 eggs

1 teaspoon of cinnamon (powder)

A little of salt

1 teaspoon of baking powder

Preparation:

1 - Beat the yolks electrically with the sugar and the grated peel of the lemon.

2 - Using your hand, mix the carrots with the walnut, the flour, the salt, the baking powder and the cinnamon.

3 - Beat the albumen then add it (by a stainless steel spoon) to the yolk. Gradually, add the flour mixture to the eggs. Pour it out in a tray and bake it in a low heat oven for 1 hour. After 5 minutes of taking it out, turn it over and serve it.

الكيك بالجوز والجزر

«أمريكا»

المقادير:

١ كوب سكر

١ ملعقة صغيرة بشر ليمون

١ ١/٢ كوب جزر مبشور

١/٢ كوب دقيق

٢ كوب جوز أو لوز بجلي مطحون

٤ بيضات

١ ملعقة صغيرة قرفة

قليل من الملح

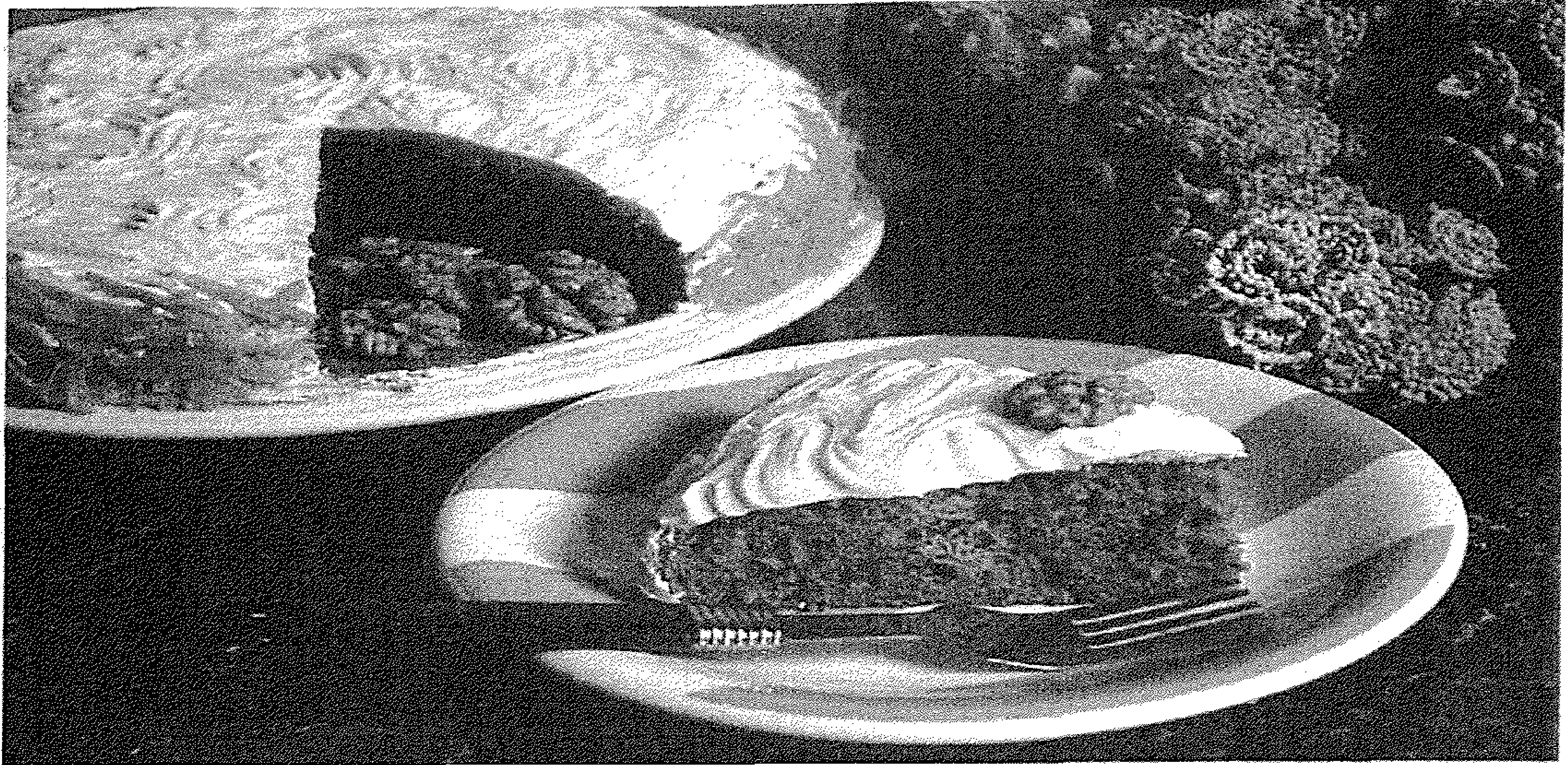
١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر

طريقة العمل:

١ ـ يخفق صفار البيض مع السكر وبشر الليمون بالخفاق الكهربائي.

٢ ـ يخلط الجزر والجوز باليد ثم يضاف الدقيق والملح والبيكنج بودر والقرفة.

٣ ـ يخفق زلال البيض ثم يضاف إلى الصفار المخفوق بملعقة ستانليس ستيل ثم يضاف الدقيق مع الجزر والجوز تدريجياً ثم يوضع الخليط في صينية توضع في فرن هادىء الحرارة تقريباً لمدة ساعة ثم تقلب بعد خروجها من الفرن بخمس دقائق.



Carrot's Cake
«America»

كيكة الجزر
أمريكا

Ingredients:

1 1/2 cups of flour
1 cup of sugar (powder)
3/4 cup of walnut (simi milled)
2/3 cup of oil
2 cups of grated carrot
2 eggs
1 teaspoon of baking powder
1 teaspoon of sodium bicarbonate
1/2 teaspoon of salt
1 teaspoon of cinnamon (powder)
1 teaspoon of cloves(powder)
1/2 teaspoon of vanilla

المقادير:

١ ١/٢ كوب دقيق
١ كوب سكر ناعم
٣/٤ كوب جوز مطحون خشن
٢/٣ كوب زيت
٢ كوب جزر ميشور
٢ بيض
١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
١ ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة
١ ملعقة صغيرة قرنفل ناعم
١/٢ ملعقة صغيرة فانيلا

Ingredients of the cream:

1/3 cup of Filadifia cheese
1 1/2 cup of sugar (powder)
2 tablespoons of butter
1/2 teaspoon of vanilla

مقادير الكريمة:

١/٣ كوب جبن فلادلفيا
١ ١/٢ كوب سكر بودرة
٢ ملعقة كبيرة زبدة
١/٢ ملعقة صغيرة فانيلا

Preparation:

1 - Mix all the cake's ingredients together either electrically or by your hand. Pour out the mixture in an anointed oven tray and bake it in middle heat oven for 35 minutes or till it is well done.

2 - Leave the tray inside the oven for 10

طريقة العمل:

١ ـ تخلط مقادير الكيكة مع بعض باليد أو بالخفاق الكهربائي حتى يتجانس الجميع مع بعض ثم يوضع الخليط في صينية مدهونة وتوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٥ دقيقة أو إلى أن تنضج الكيكة.

٢ ـ تقفل النار في الفرن وتترك الصينية في الفرن

minutes after you turn it off. Take it out and leave it to cool then put it in the serving dish.

3 - Mix all the cream's ingredients in the mixer except the sugar. Then add it to the cream gradually while you are mixing. You may add a little of milk.

4 - Cover the cake by the cream, put it in the refrigerator till it cools and serve it with tea.

لمدة ١٠دقائق ثم ترفع من الفرن وتترك حتى تبرد تماماً ثم توضع في طبق التقديم.

٣ ـ تخلط مقادير الكريمة في الخلاط ماعدا السكر على سرعة الخلاط المنخفضة حتى تصبح الكريمة خفيفة ثم يضاف السكر تدريجياً أثناء الخلط، يمكن إضافة القليل من الحليب.

٤ ـ تغطى الكيكة بالكريمة وتوضع في الثلاجة حتى تبرد وتقدم مع الشاي.



Pineapple Cake

«New»

Ingredients:

1 packet of Keery cheese (6 once)

1 can of cream

1 can of pineapple

2 tablespoons of flour

2 tablespoons of fine sugar

1 packet of Dreamweb (Powder cream)

5 tea biscuits

Preparation:

1 - Melt the flour in the pincapple water, boil it and leave it to cool.

2 - Beat the cheese with the sugar and the dream web then add the cream and the melt flour to it. Beat them well.

3 - Arrange the pineapple pieces in the serving dish. Pour out the mixture over them and straighten it.

4 - Fine the biscuit tea, spread it on the cake's face and put it in the refrigerator till you serve it.

كيكة الأناناس

«حديثة»

المقادير:

علبة جبن كيري ٦ حبات

١ علبة قشطة

١ علبة أناناس

٢ ملعقة كبيرة دقيق

٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم

١ بكت دريم ويب صغير

٥ حبات بسكويت شاي

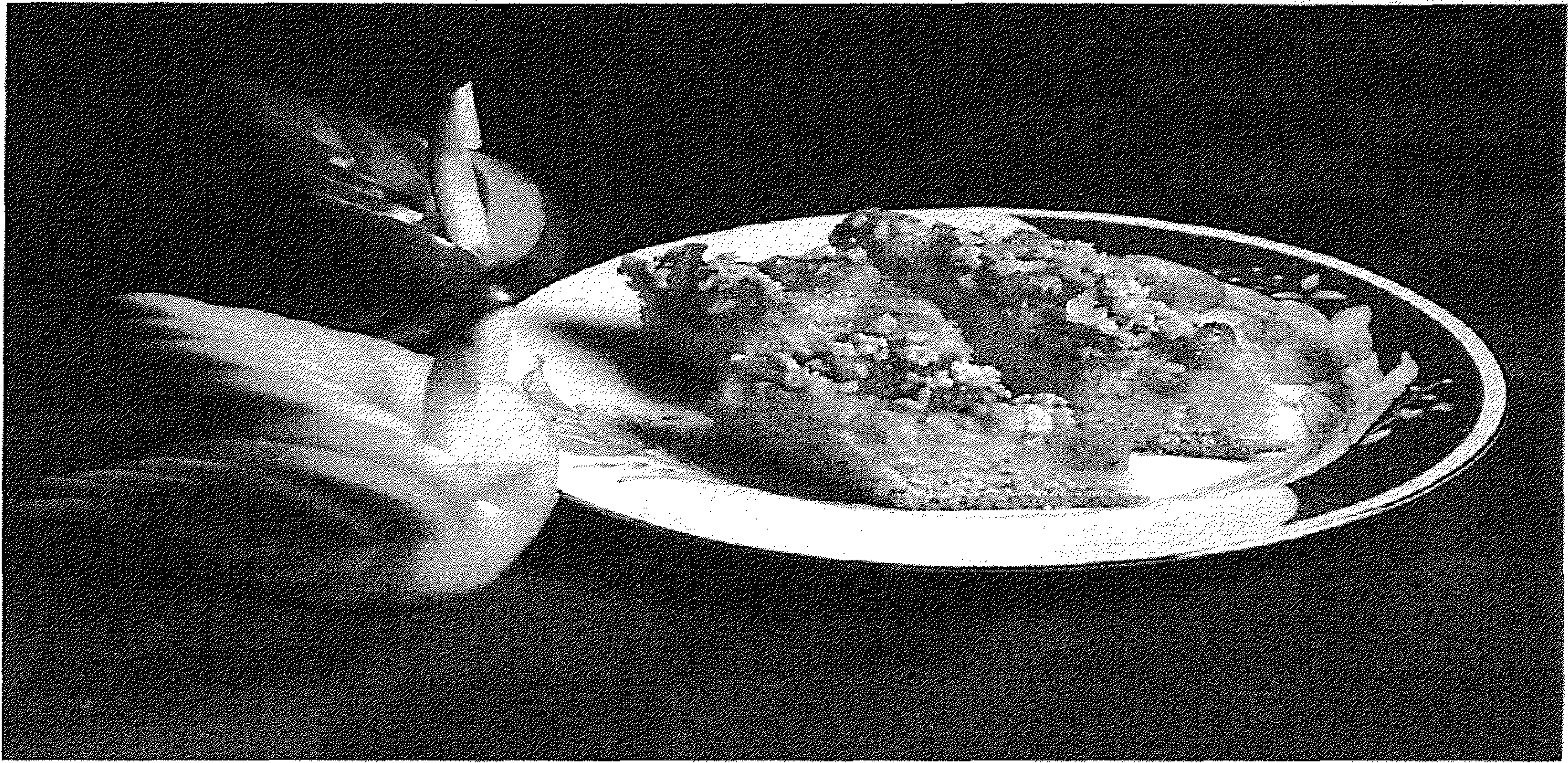
طريقة العمل:

١ ـ يذوب الدقيق في ماء الأناناس ثم يغلى على النار ويترك جانباً حتى يبرد.

٢ ـ يخفق الجبن والسكر والدريم ويب جيداً ثم تضاف القشطة والدقيق المذوب في ماء الأناناس ويخفق الجميع جيداً.

٣ ـ ترص قطع الأناناس في صينية التقديم ثم يضاف الخليط السابق ويفرد جيداً.

٤ ـ يطحن بسكويت الشاي ناعماً ثم يرش على وجه الخليط وتوضع الصينية في الثلاجة لحين التقديم.



Apple Cake

«New»

Ingredients:

6 eggs

3 cups of flour

1 cup of vegetable oil

1 1/4 cup of sugar powder

3 teaspoons of baking powder

1 teaspoon of vanilla

1 lemon

Ingredients of the filling:

6 apples

1 teaspoon of cinnamon (powder)

1/2 cup of sugar

Preparing the Filling:

Cut the apples into slices or grate them down. Put them with the sugar and the cinnamon in a pan over a flame. Leave them till the apples get rid of their water and absorb the sugar. Turn off the flame and leave the mixture to cool.

Preparation:

1 - Beat the eggs with vanilla for 15 minutes. Add to them the grated peel of the lemon, its juice, the sugar, and the

كيكة التفاح

«حليثة»

المقادير:

٦ بيضات

٣ أكواب دقيق

١ كوب زيت نباتي

١ ١/٤ كوب سكر ناعم

٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر

١ ملعقة صغيرة فانيلا

١ ليمون

مقادير الحشو:

٦ تفاحات

١ ملعقة صغيرة قرفة

١/٢ كوب سكر

طريقة الحشو:

يقطع التفاح شرائح أو يبشر حسب الرغبة ثم يوضع في قدر على النار مع السكر والقرفة ويترك حتى ينزل الماء ويتشربه ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

طريقة العمل:

١ ـ يخفق البيض والفانيلا لمدة ١٥ دقيقة ثم يضاف بشر الليمون وعصيره والسكر والزيت ويخفق الجميع جيداً.

oil. Beat the all well.

2 - Mix the baking powder with 2 1/2 cups of flour then add it gradually to the eggs (while you are beating electrically or by your hand).

3 - Flatten 3/4 the past in a tray 45 cm. Or two 35 cm. diameter oven trays. Spread the filling on the face. Mix 1/2 cup of flour with 1/4 the remaining paste till it becomes very tenacious and easy to grate it down over the filling. Grate it well over the filling. Bake in middle heat oven.

٢ ـ يخلط ٢/١ ٢ كوب دقيق مع البيكنج بودر ثم يضاف تدريجياً إلى خليط البيض ويخفق جيداً بالخفاق الكهربائي أو باليد.

٣ ـ تفرد ٤/٣ كمية العجين في صينيتين قطرهما ٣٥ سم تقريباً أو صينية ٤٥ سم ثم تفرد الحشوة على وجه العجين، ثم يخلط ٢/١ كوب الدقيق الباقي في ٤/١ كمية العجين إلى أن تصبح متماسكة جداً ويسهل بشرها، ثم تبشر مباشرةً على الحشوة وتوزع جيداً أثناء البشر وتخبز في فرن متوسط الحرارة.



Bitifore

«New»

Ingredients:

1 bar of butter (227gm.)	1 cup of starch
1 1/2 cups of flour	3/4 cup of sugar (powder)

1 egg

1/2 teaspoon of vanilla

4 tablespoons of milk (powder)

Chocolate (as desired)

Preparation:

1 - Beat and melt the sugar with the butter electrically then add the egg and vanilla. Beat the all.

2 - Mix the starch with the milk powder and the flour in a bowl. Add the mixture to the butter gradually till it becomes middle thick. Put the paste in the special confectionary bag of Bitifore then form it as you like.

3 - You may add some chocolate to the paste then form it. Bake it in the oven for 10 - 15 minutes or till its back reddens a little.

البيتي فور

«حديثة»

المقادير:

١ قالب زبدة كبير (٢٢٧ غ)	١ كوب نشا
٢/١ ١ كوب دقيق	٤/٣ كوب سكر بودرة

١ بيضة

٢/١ ملعقة صغيرة فانيلا

٤ ملاعق كبيرة حليب جاف

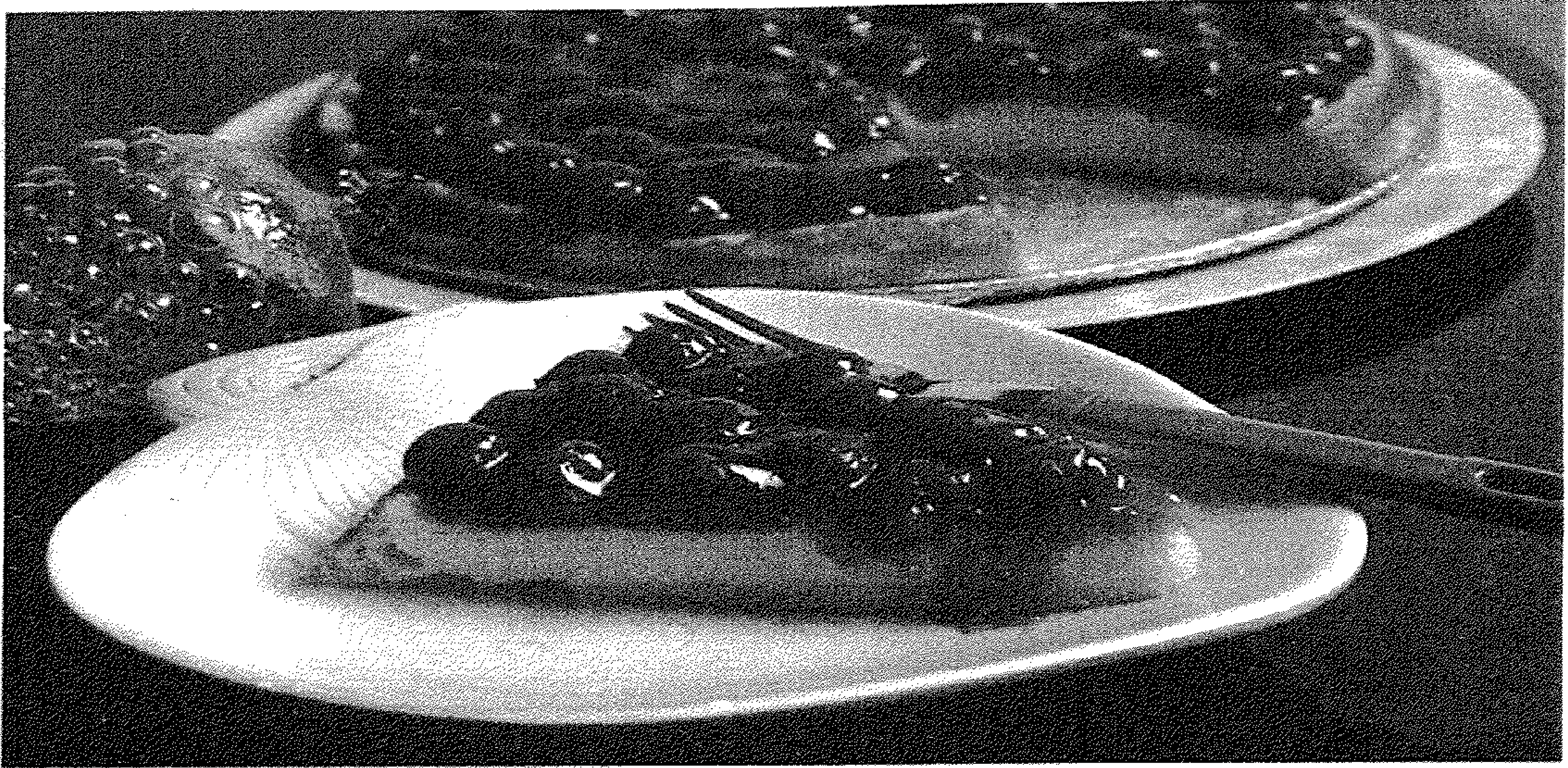
شوكولاته حسب الرغبة

طريقة العمل:

١ ـ تخلط الزبدة والسكر في الخفاق الكهربائي إلى أن يذوب السكر ثم تضاف البيضة والفانيلا ويخلط الجميع جيداً.

٢ ـ يخلط النشا والحليب والدقيق في وعاء ثم يضاف إلى الزبدة تدريجياً إلى أن يصبح متوسط السماكة ثم يوضع في الآلة الخاصة بالبيتي فور وتشكل حسب الرغبة.

٣ ـ يمكن إضافة بعض الشوكولاته للخليط ثم تشكل، ويخبز في فرن مدة ١٠:١٥ دقائق تقريباً أو إلى أن يتحمر من الأسفل قليلاً.



Cheese Cake

«German»

Ingredients:

6 eggs

1 3/4 cup of fine sugar

1 small bar of butter (melt) 113g

2 cups of sour cream (labanh)

1 1/2 can of cherry bie for filling

1 teaspoon of vanilla

3 teaspoons of baking powder

1 lemon

4 tablespoons of fine semolina

Preparation:

1 - Beat all the ingredients electrically. Pour out the mixture in the special cheese cake tray (in which the base can be separated from the sides) bake it in a middle heat oven till it well done, and leave it to cool in the refrgerator. Garnsh it by cherries and serve it cold. If the cherry bie is not avialable you can make it as following: 1 kg, cherry, 1 cup of sugar, 1 lemon, 2 tablespoon of cornflour.

2- Remove the stones from the cherries, using a cherry stoner or the rounded end

تشيز كيك (كيكة اللبنة)

ألماني

المقادير:

٦ بيضات

١ ٣/٤ كوب سكر ناعم

١ قالب زبدة صغير سائحة ١١٣ جرام

٢ كوب لبنة

١ ١/٢ علبة شيري باي للزينة

١ ملعقة صغيرة فانيلا

٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر

١ ليمون

٤ ملاعق كبيرة سميد ناعم

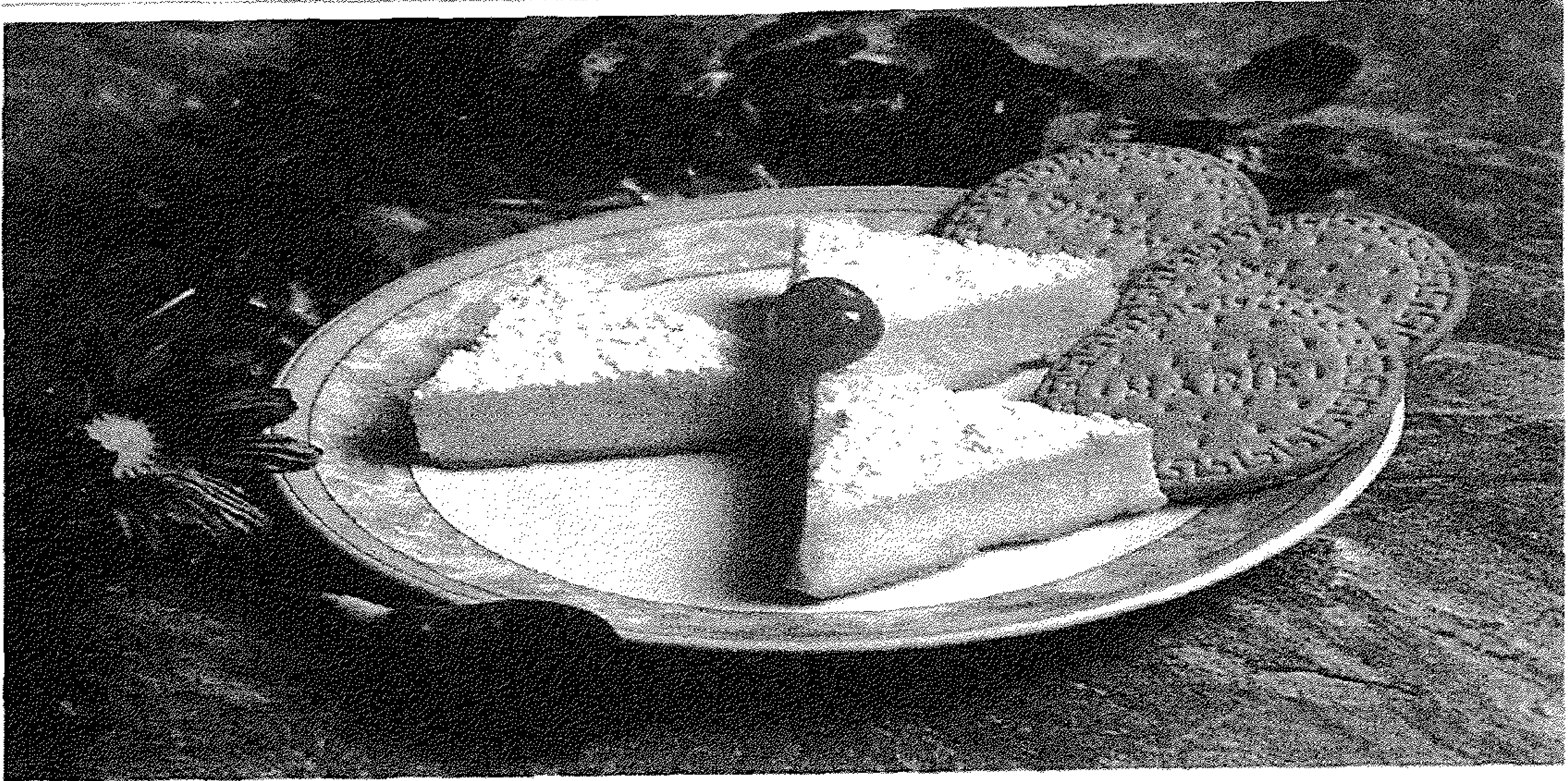
طريقة العمل:

١ ـ تخلط جميع المقادير بالخفاق الكهربائي ثم توضع في صينية الباي الخاصة وتوضع في فرن متوسط الحرارة، وبعد أن تنضج تترك لتبرد في الثلاجة وتزين بالشيري باي وتقدم باردة. وإذا لم يتوفر الشيري باي يمكن تحضيره كالتالي: ١ كيلو كرز، ١ حبة ليمون، ١ كوب سكر، ٢ ملعقة كبيرة نشا.

٢ ـ والطريقة هي: تنزع بذور الكرز بواسطة الأداة الخاصة أو بقشارة البطاطس الطويلة ثم يبشر الليمون ناعم ثم يوضع السكر في قدر مع عصير الليمون و ١/٢ ملعقة صغيرة بشر ليمون ومقدار ٢

of a potato peeler. grate the peel of lemon into soft, add it with lemon juice, the sugar and 2 cups of water or grabe juice or apple juice. put them on a medium flame and stir them till the sugar melts and boils for 10 minuts, add the cherry and leave to boil for 20 minuts, melt the cornflour into 1/4 cup of water and add it to the cherry, stir till the sauce has thickened then leave it to cool and pour it over the cherry bie or put it in a well covered jar and keep it in the refrgerator until use.

كوب ماء أو عصير تفاح أو عصير عنب ويقلب إلى أن يذوب ويغلي السكر لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه الكرز ويترك يغلي لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ثم يذوب النشا في ١/٤ كوب ماء ثم يضاف إلى القدر ويقلب إلى أن يأخذ سماكة ثم يرفع عن النار ويترك يبرد تماماً ثم يزين به الشيز كيك أو يعبأ في مرطبان جاف ويحفظ في الثلاجة لحين الاستعمال.



Cheesw Cake

«New»

Ingredients:

2 Filadifia cheese 200g
2 tablespoons flour
1 cup of milk
1 cup of cream (whipping)
1 cup of fine sugar
1/2 cup of fine tea biscuit
4 eggs

Preparation:

1 - Anoint an oven tray by butter then cover it by butter - paper (which is equal to its size) then anoint it by butter, too. Arrange the biscuit on it then put the tray in the refrigerator.

2 - Warm the beatten milk with the cream over a low flame. Beat the yolks, the sugar and the cheese in a bowl.

3 - Beat the albumen till it raise then put it a side. Add and beat the warm milk to the yolks then add the flour and use your hand to mix them well. Add the albumen to the mixture and mix them by your hand, too.

تشيز كيك (كيكة الجبنة)

«حديثة»

المقادير:

٢ علبة جبن فلادلفيا ٢٠٠ جرام
٢ ملعقة كبيرة دقيق
١ كوب حليب سائل
١ كوب قشطة الخفق (كريمة)
١ كوب سكر ناعم
١/٢ كوب بسكويت شاي ناعم
٤ بيضات

طريقة العمل:

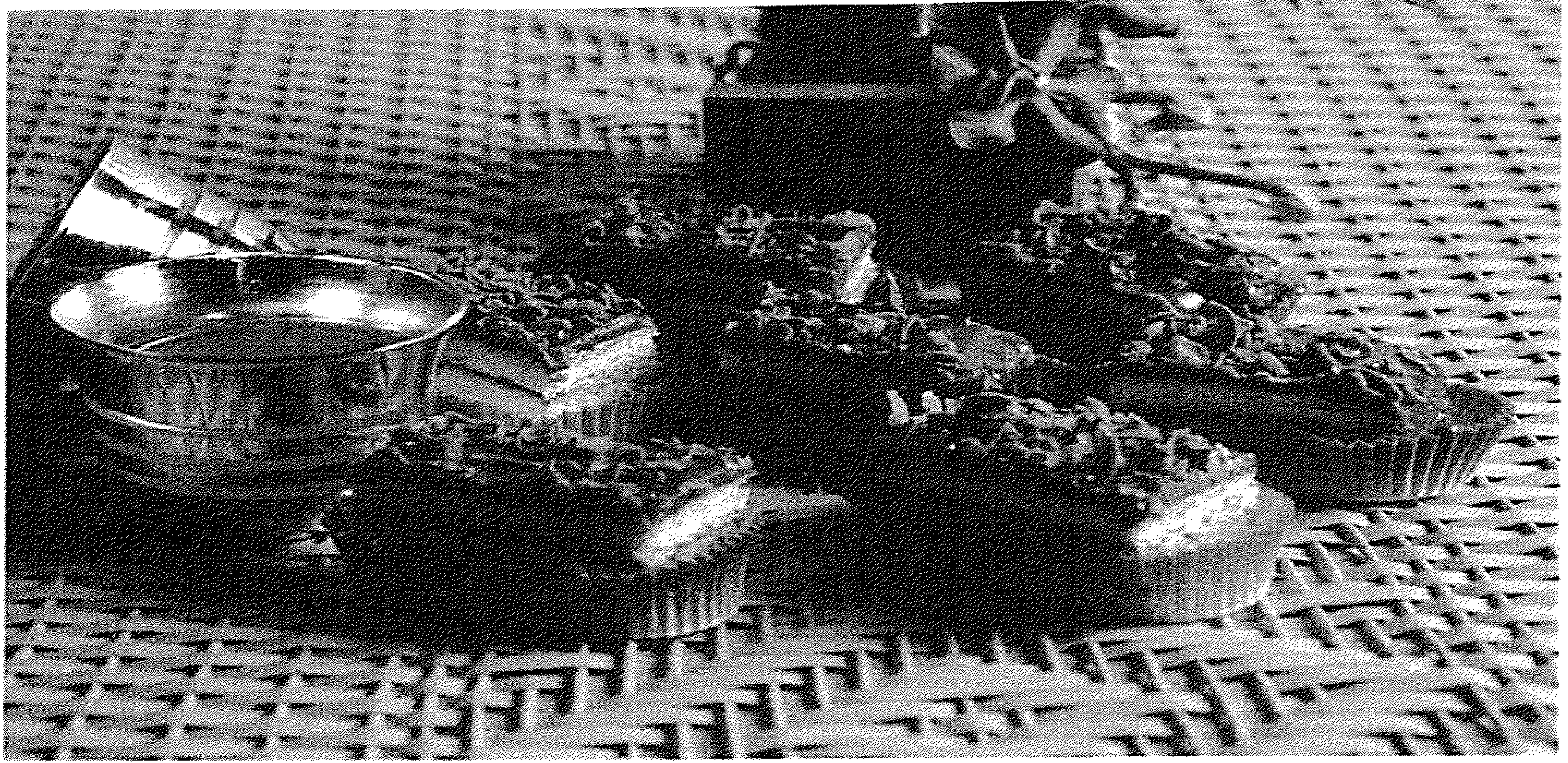
١ ـ تدهن الصينية بالزبدة ويوضع عليها ورق الزبدة بنفس مقاس الصينية ويدهن أيضاً بالزبدة ويوضع عليه البسكويت ثم يوضع في الثلاجة.

٢ ـ يدفىء الحليب المخفوق مع القشطة على نار هادئة ثم يرفع عن النار، يخفق صفار البيض والسكر والجبن على حدة.

٣ ـ يخفق زلال البيض إلى أن تتكون منه رغوة ويرتفع قليلاً ويوضع جانباً، يضاف الحليب الدافىء على الصفار المخفوق ويخلط بالخفاق ثم يضاف الدقيق ويخلط الخليط باليد حتى يتجانس جيداً ثم يضاف زلال البيض المخفوق إلى الخليط ويخفق أيضاً باليد.

4 - Pour out the mixture in a tray which will be put into another bigger and deeper tray and in which you will pour out water. Put it in the oven for 1 1/2 hours. Be careful not to allow the water to come into the mixture while you put the tray in or get it out of the oven. Garnish it with powder sugar or powder biscuit. Serve it cold.

٤ ـ يسكب الخليط في الصينية فوق البسكويت ويسوى بحرص، ثم توضع الصينية في صينية أكبر منها وأعمق ويوضع بها ماء ثم توضع في الفرن لمدة ١/٢ ١ساعة ويراعى عدم دخول الماء على الخليط أثناء إدخال أو إخراج الصينية من الفرن، ثم تزين بالسكر الناعم أو البسكويت الناعم وتقدم باردة.



Chocolate Biscuit

«New»

Ingredients:

2 big packets of tea biscuit

4 fingers of Galaxy chocolate

2 tablespoons of butter

2 tablespoons of fine sugar

1 can of cream

Preparation:

1 - Melt 2 fingers of the chocolate using hot water bath then add the butter and the sugar to it. Take it out of the water bath and add the cream to it.

2 - Arrange 1 layer of biscuit in the serving tray, anoint it with the chocolate mixture and so on till you finish 2/3 of the mixture.

3 - Cover the final layer with rest of the mixture. Grate down the other chocolate fingers over its face then put the tray in the refrigerator for 3 hours. Serve it cold with Arabian coffee.

بسكويت الشوكولاته

«حديثة»

المقادير:

٢ باكيت كبير بسكويت الشاي

١ علبة قشطة

٤ إصبع شوكولاته سادة (جالكسي)

٢ ملعقة كبيرة زبدة

٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم

طريقة العمل:

١ ـ يسيح ٢ إصبع من الشوكولاته في حمام مائي ثم تضاف إليها الزبدة والسكر ثم ترفع من الحمام المائي وتضاف إليها القشطة.

٢ ـ يرص طبقة من البسكويت في صينية التقديم ثم يدهن بخليط الشوكولاته ثم ترص طبقة أخرى من البسكويت ثم تدهن بالشوكولاته وهكذا إلى أن تنتهي ٢/٣ كمية الخليط.

٣ ـ بعد ذلك تغطى آخر طبقة من البسكويت في الكمية المتبقية من خليط الشوكولاته ويبشر باقي الشوكولاته على الوجه وتوضع الصينية في الثلاجة لمدة ٣ ساعات، تقدم باردة مع القهوة العربية.



Pistachio Biscuit

«New»

Ingredients:

1 packet of tea biscuit
1 bar of soft butter 113g
1 cup of pistachio
1/2 cup of almond
3/4 can of heavy milk (concentrated)
3 tablespoons of milk
1 tablespoon of cardamom (milled)

Preparation:

1 - Boil the almond a little, then peel and fry it, and crush it as well as the pistachio and the biscuit (each one alone). Paste the biscuit with the butter and the milk, put it in the tray and press well upon it. Put it in the freezer.

2 - Mix 1/2 the almond with 1/2 pistachio, 5 tablespoons of concentrate milk and the cardamom. Pour it out on the biscuits face.

3 - Mix the rest of the almond, the pistachio and the rest concentrate milk. Pour it out on the first mixture and straighten the face. Put the tray in low heat oven till the sides redden.

4 - Take it out, leave it to cool and cut it as you like.

بسكويت بالفستق

«حديثة»

المقادير:

١ علبة بسكويت شاي
١ إصبع زبدة طرية ١١٣ جرام
١ كوب فستق حلبي
١/٢ كوب لوز بجلي
٣/٤ علبة كبيرة حليب مركز
٣ ملاعق كبيرة حليب سائل
١ ملعقة كبيرة هيل ناعم

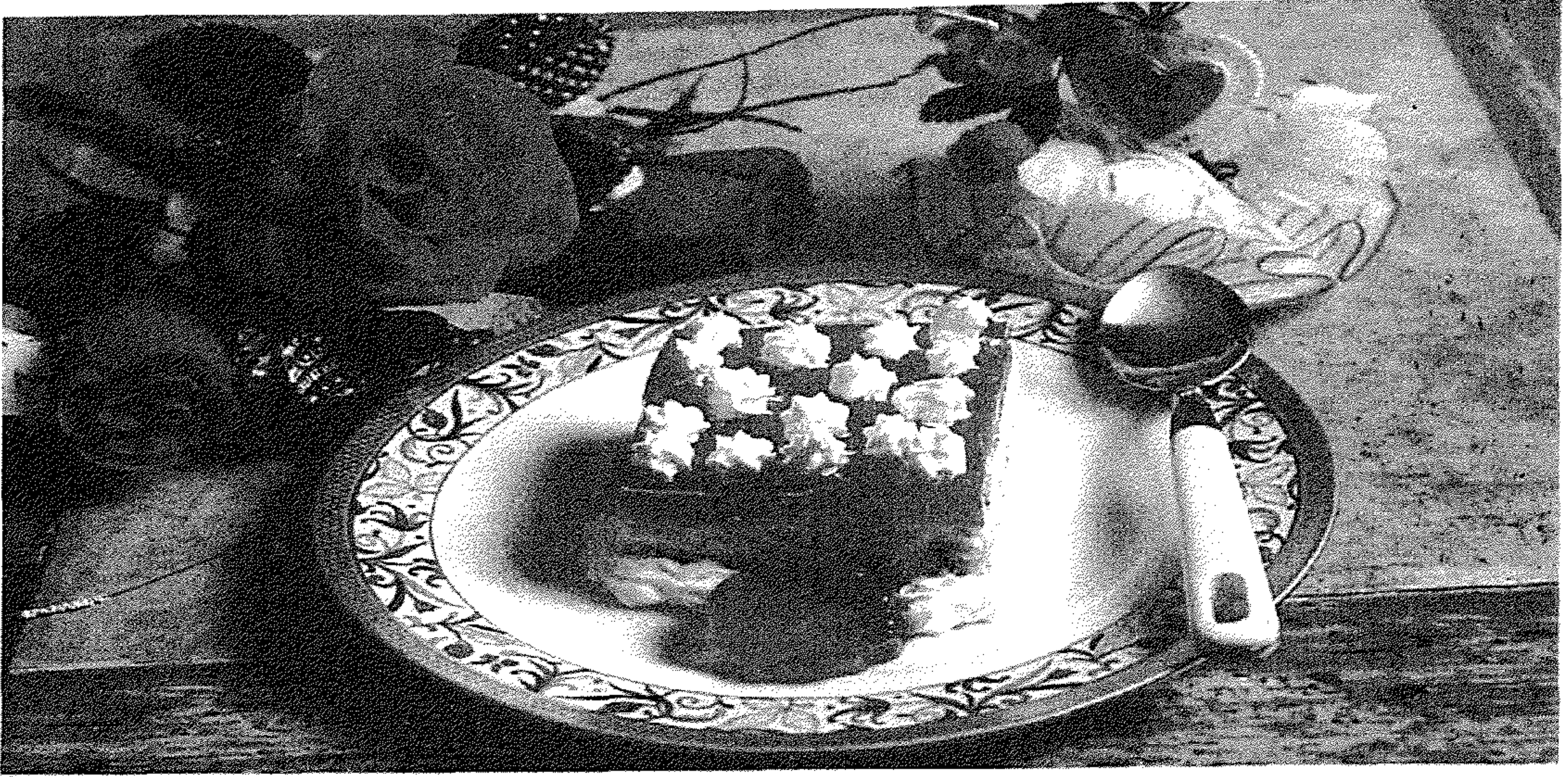
طريقة العمل:

١ ـ يسلق اللوز قليلاً ثم يحمر بالزيت، يطحن اللوز والفستق الحلبي والبسكويت كل على حدة ويعجن البسكويت بالزبدة ومقدار الحليب السائل ثم يوضع في صينية ويضغط باليد جيداً ثم توضع الصينية بالفريزر.

٢ ـ تخلط نصف كمية اللوز ونصف كمية الفستق مع الهيل ومقدار ٥ ملاعق كبيرة من الحليب المركز ثم يسكب على وجه البسكويت.

٣ ـ يخلط باقي الفستق واللوز وباقي الحليب المركز ويسكب على وجه الخليط الأول ثم يسوى جيداً وتوضع الصينية في الفرن على درجة حرارة منخفضة إلى أن تتحمر الأطراف.

٤ ـ ترفع الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد ثم تقطع حسب الذوق.



Cake with Jello

«New»

Ingredients:

The remaining of a cake

2 packests of whipping cream

1 packet of red jello

1 can of cream

1 packet of yellow jello

1/2 cup of milk

Preparation:

1 - Prepare the cream first by mixing the whipping cream, the milk, the cream and the yellow jello with each other till the mixture becomes thick.

2 - Cut the cake into 1 cm. thick pieces and arrange part of it in a 30 cm. diameter glassy tray.

3 - Spread a layer of the cream on it, then arrange the rest of the cake and cover it by the cream. Put it in the refrigerator to cool.

4 - Prepare the red jello, pour it out carefully over the cream and garnish it as you like.

الكيك بالجلي

«حديثة»

المقادير:

بواقي كيكة

١ باكيت جلي أصفر

٢ باكيت دريم ويب (مسحوق الكريمة)

١/٢ كوب حليب سائل بارد

١ باكيت جلي أحمر

١ علبة قشطة

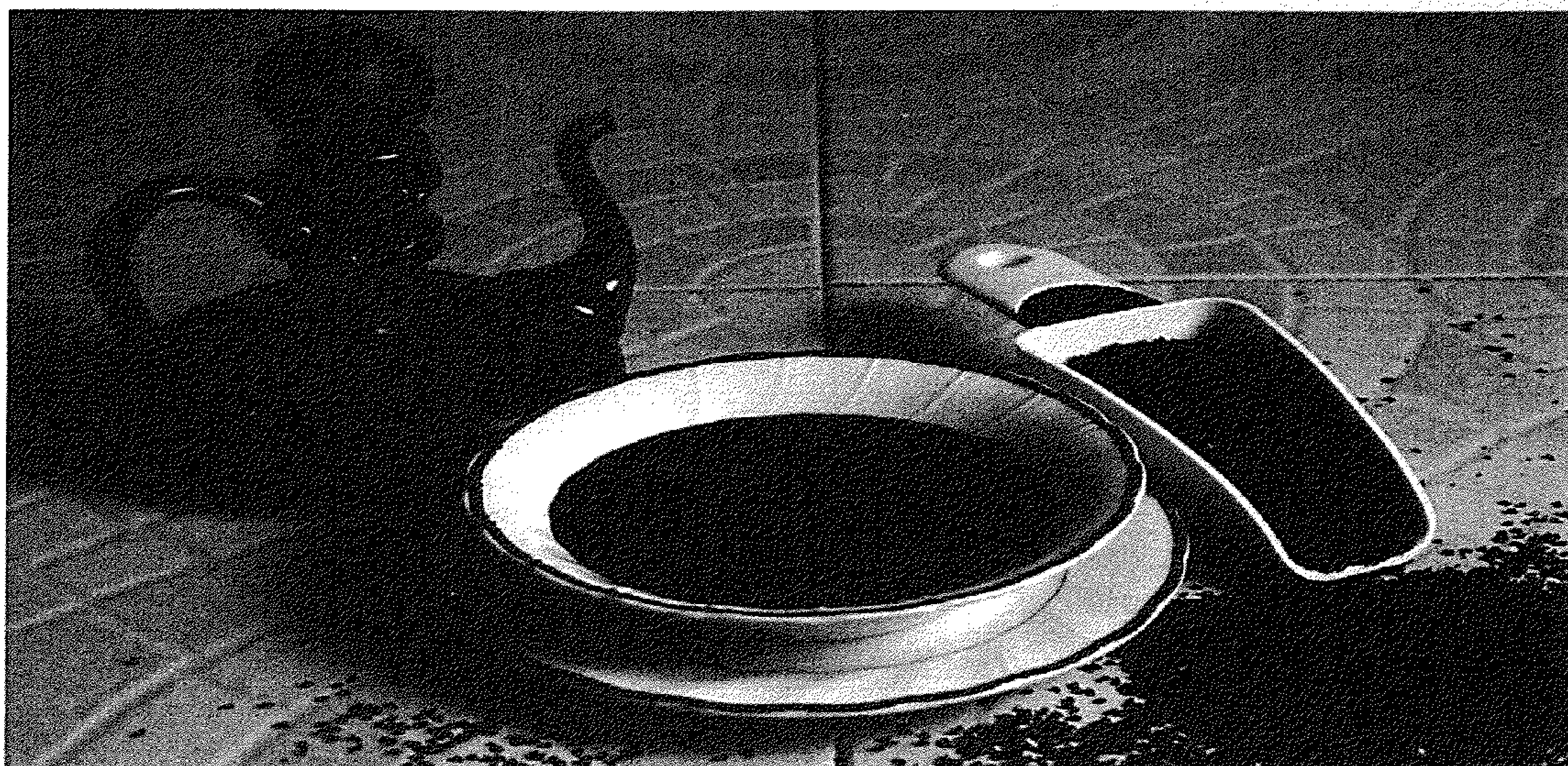
طريقة العمل:

١ ـ تحضر الكريمة أولاً بخلط الدريم ويب والحليب والقشطة والجلي الأصفر حتى يتجانس ويصبح كثيفاً.

٢ ـ تقطع بواقي الكيك إلى قطع سماكة ١سم ثم ترص القطع في صينية زجاجية شفافة قطرها ٣٠ سم تقريباً.

٣ ـ توضع طبقة من الكريمة على الكيك، ثم ترص طبقة أخرى من قطع الكيك وتغطى بالكريمة وتوضع في الثلاجة حتى تبرد جيداً.

٤ ـ يحضر الجلي الأحمر ثم يسكب بحرص على وجه الكريمة ويزين حسب الذوق.



Cokles Jam

«Palestine»

Ingredients:

5 cups of cockle

3 cups of olive oil

5 cups of sugar syrup or grape rob

3 tablespoons of the red or usual tahini

3 tablespoons of fat

Ingredients of sugar syrup:

6 cups of sugar

5 cups of water

1/2 lemon

Preparation:

1 - Wash and drain the cockle well then put it on a fabric to dry. Roast it over a calm flame and stir it continually till you see and smell its smoke. Put it on a fabric to cool.

2 - Powder it well. Boil the sugar syrup (or the grapes robe) till it becomes thick and leave it to cool.

3 - Mix the powdered cockle with the olive oil and the sugar syrup in a pan. Put it over a normal flame for 1/2 hour then turn off the flame. You can add

مربّى حبة البركة «القزحة»

«فلسطين»

المقادير:

٥ أكواب حبة البركة

٣ أكواب زيت زيتون

٥ أكواب قطر أو دبس عنب

٣ ملاعق كبيرة طحينة حمراء أو عادية

٣ ملاعق كبيرة سمن نوع جيد

مقادير القطر:

٦ أكواب سكر

٥ أكواب ماء

١/٢ ليمون

طريقة العمل:

١ ـ تغسل حبة البركة جيداً ثم تصفى قليلاً وتوضع على قطعة قماش لتجف ثم تحمص على نار هادئة مع التقليب المستمر إلى أن يظهر الدخان وتظهر رائحتها ثم توضع على قطعة قماش لتبرد.

٢ ـ تطحن حبة البركة جيداً ويغلى القطر حتى يصبح سميكاً نوعاً ما ثم يترك ليبرد.

٣ ـ يضاف زيت الزيتون إلى حبة البركة المطحونة ويذوب جيداً ثم يضاف القطر البارد ويقلّب جيداً ثم يوضع القدر على نار معتدلة لمدة ١/٢ ساعة

more sugar syrup if the mixture is very thick.

4 - Add the tahini and the fat to the mixture then leave it to cool. Pour it out in a dry jar. Serve it with dinner and supper meal in a small dish.

Note: You may dispense fat or add 1 tablespoon of it.

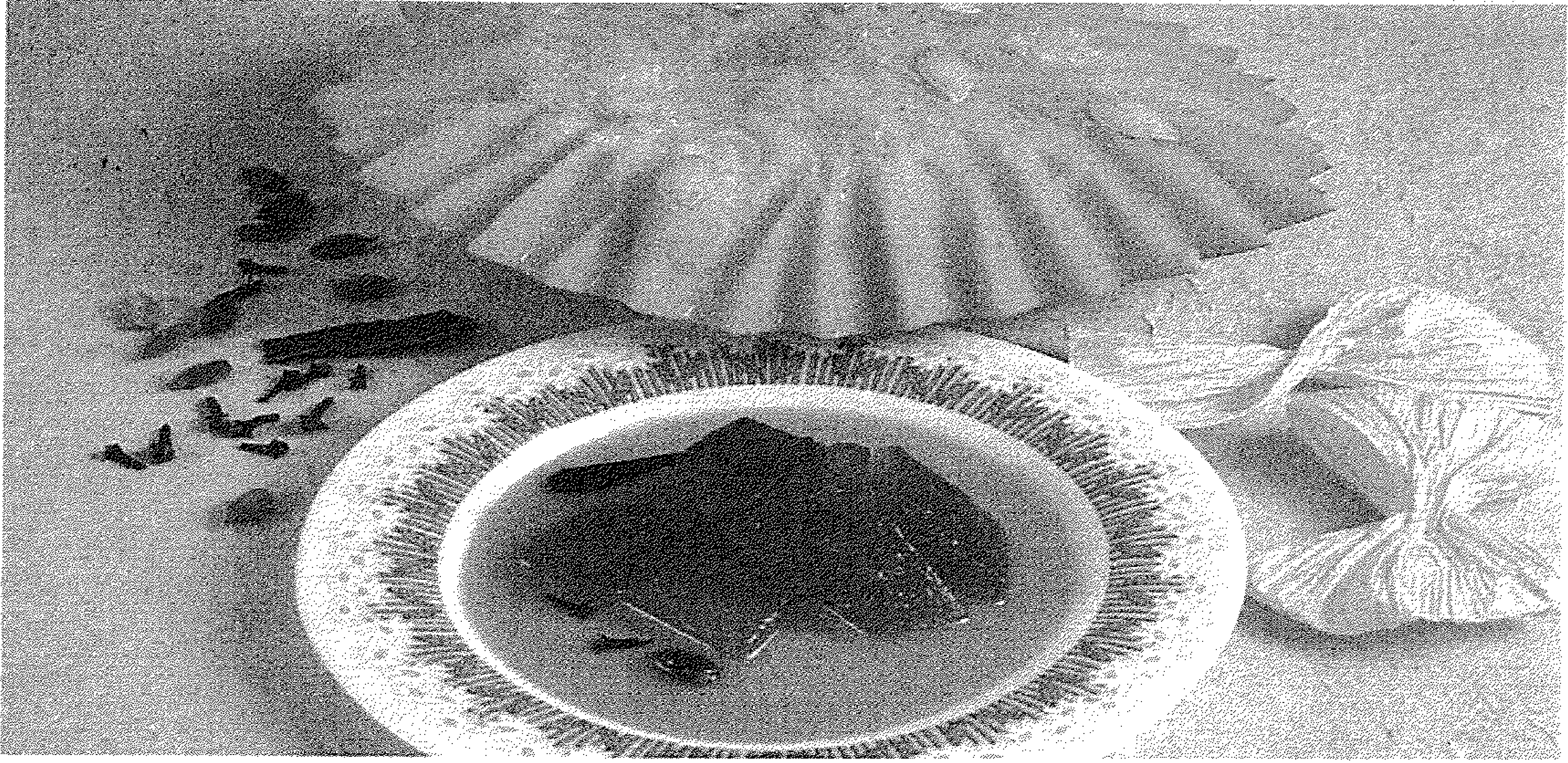
تقريباً ثم يرفع عن النار ويمكن زيادة القطر إذا كان المزيج كثيفاً.

٤ ـ تضاف إلى حبة البركة الطحينة والسمن ثم يترك حتى يبرد ثم يسكب في مرطبان جاف وتقدم في وجبة الفطور والعشاء في طبق صغير مثل المربيات.

ملاحظة: يمكن الاستغناء عن السمن أو إضافة ملعقة واحدة.

This recipe is recorded on video tape in «The Dessert Section».

مصوّر فيديو في قسم الحلويات



Gourd Jam
«Saudi Arabia»

Ingredients:

1 1/2 kg. of yellow gourd	5 pieces of cinnamon
9 cups of sugar	9 cardamoms
11 cups of water	9 cloves
1/4 cup of unslaked lime	1/2 lemon

Preparation:

1 - Peel and cut the gourd into 3 cm. thick slices which well be cut into smaller pieces to be rhombs. You may leave them thick as they are or cut each slice into 2 slices (as desiered).

2 - Melt the unslaked lime in a pattery or stainless steel bowl. Cover the gourd by it all the night. In the morning, put the water and the sugar over the flame till it melts then leave it to boil for 1/2 hour.

3 - Wash the gourd well, put it in the syrup while it is boiling then add the cinnamon, the cardamom, the cloves and the lime juice. Leave it boils for about 2 1/2 hours or till the gourd is well done and the syrup is thick. Turn off the flame and leave the jam to cool then put it in a dry jar.

مربّى القرع (الشّشني)
«السعودية»

المقادير:

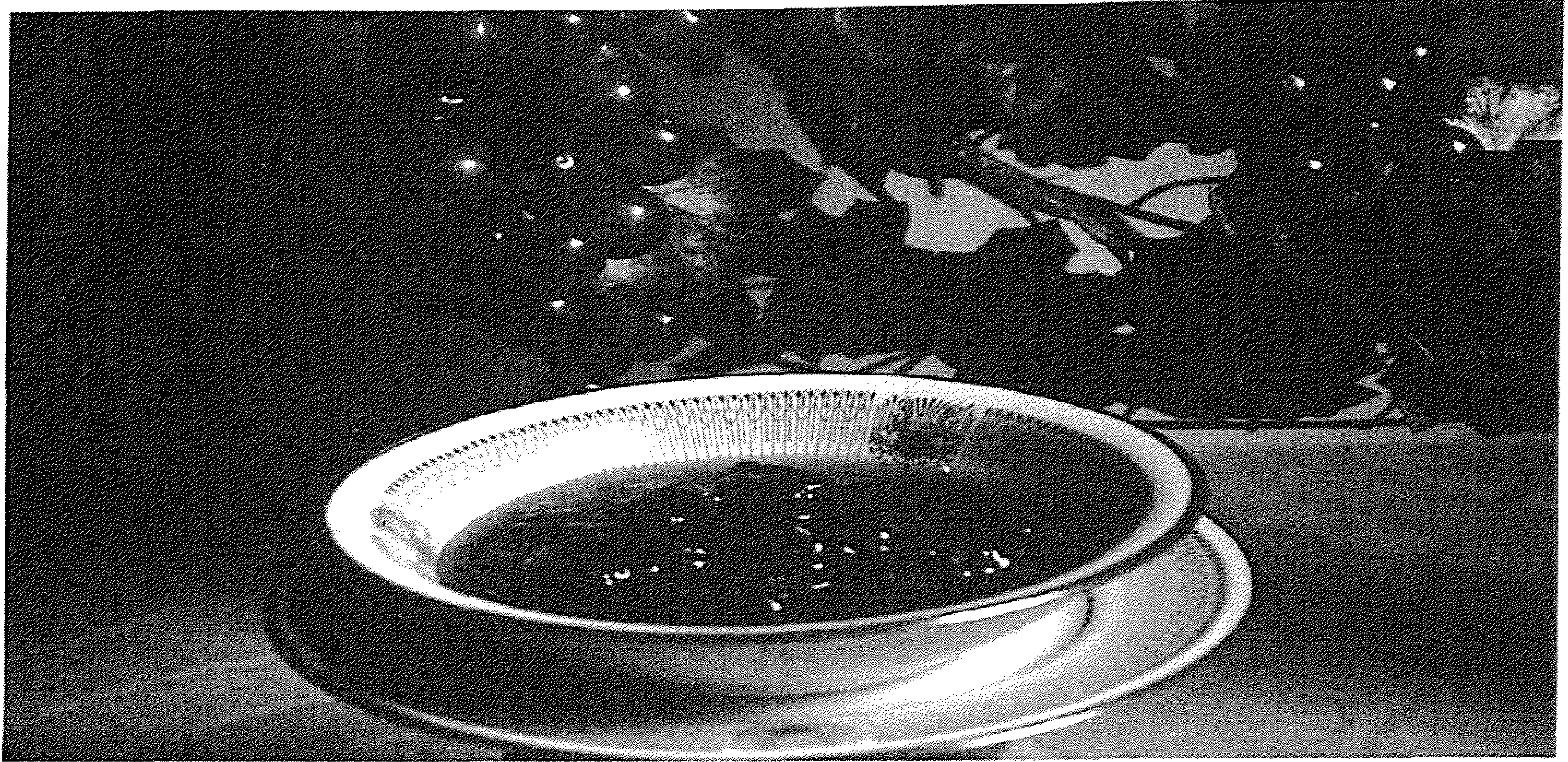
١/٢ ١ كيلو قرع أصفر	٥ أعواد قرفة
٩ أكواب سكر	٩ حبات هيل
١١ كوب ماء	٩ حبات قرنفل
١/٤ كوب كلس (نورة)	١/٢ ليمون

طريقة العمل:

١ ـ يقطع القرع إلى شرائح بعرض ٣سم تقريباً ثم تقشر الشرائح وتقطع أيضاً إلى قطع صغيرة على شكل معينات ويمكن أن تترك بسماكتها أو تقطع كل شريحة إلى شريحتين لتكون أقل سمكاً حسب الرغبة.

٢ ـ يذوب الكلس في زبدية فخار أو ستانليس ستيل ثم تغمر قطع القرع به وتنقع طول الليل، وفي الصباح يوضع السكر والماء على النار ويقلّب حتى يذوب السكر ويترك يغلي لمدة ١/٢ ساعة.

٣ ـ يشطف القرع من الكلس جيداً ثم يوضع على السكر وهو يغلي وتضاف إليه القرفة والهيل والقرنفل وعصير الليمون ويترك على نار معتدلة حتى يغلي ثم تخفض الحرارة ويترك على النار لمدة ساعتين ونصف تقريباً أو إلى أن ينضج القرع تماماً ويصبح القطر بسماكة مناسبة ثم يرفع عن النار وبعد أن يبرد يسكب في مرطبان جاف.



Grapes Jam

«Palestine, Jordan, Lebanon & Syria»

Ingredients:

1 kg. of red grapes

3 cups of sugar

1 small lemon

Preparation:

1 - Wash and disjoin the grapes. Put them and the sugar in a pan over a calm flame. From time to time, stir them till the sugar melts. Cover the pan and leave it over the flame for about 2 1/2 hours then add lime juice.

2 - Uncover the pan for 1/2 hour or till the sugar syrup be thick. Turn off the flame and leave the pan to cool. Pour out the jam in a dry jar and preserve it in the normal temperature.

3 - Notice that we dont add water because the grapes will harmonize with the sugar. If they are green or sour, add 1/2 cup of sugar, too (or as you like). You have to add the lime juice so as the sugar syrup won't be tenacious and the sugar appears on the surface when it cools.

مربى العنب

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو عنب أحمر

٣ أكواب سكر

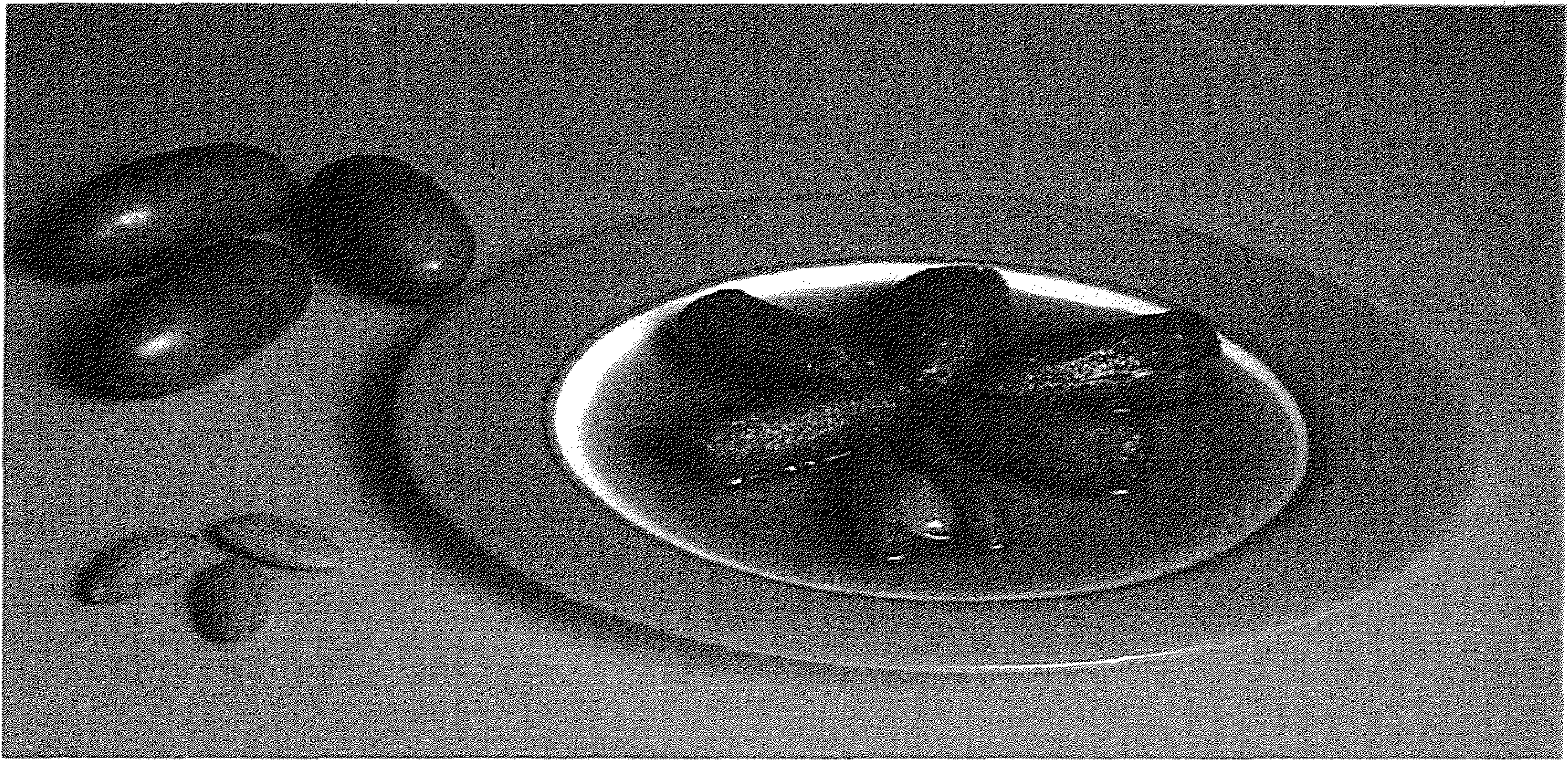
١ ليمون صغير

طريقة العمل:

١ ـ يغسل العنب ويفرط إلى حبات ثم يوضع في قدر ويضاف إليه السكر ثم يوضع على نار هادئة ويقلب بين الحين والآخر حتى يذوب السكر ثم يغطى القدر ويترك على النار لمدة ١/٢ ٢ساعة ثم يضاف عصير الليمون.

٢ ـ بعد ذلك يكشف القدر ويترك لمدة ١/٢ ساعة أو إلى أن يصبح القطر بسماكة متوسطة ثم يرفع القدر عن النار ويترك إلى أن يبرد ثم يسكب في مرطبان جاف ويحفظ في درجة حرارة معتدلة.

٣ ـ يلاحظ عدم إضافة أي كمية من الماء لان العنب سوف يتجانس مع السكر، وإذا كان العنب أخضر أو حامض يمكن زيادة ١/٢ كوب من السكر أو حسب الرغبة،ولا بد من إضافة الليمون ليساعد على عدم تسكر القطر فيظهر السكر على وجه القطر عندما يبرد.



Dates Jam

«Palestine, Jordan, Lebanon & Syria»

Ingredients:

1 kg. of red and long dates
1 cup of almond peeled
3 cups of sugar
2 pieces of cinnamon 1/2 limon

Preparation:

1 - Wash the dates and take out their necks. Peel them a little then boil them in 5 cups of water. Leave it to boil for 10 minutes. Strain them and leave them to cool. Keep the boiling water.

2 - Take out their kernels by pushing them (using a match or a toothpick) from the bottom to the top.

3 - Put each almond in each date from the neck hole. Thus, the dates will be fit.

4 - Melt the sugar in the boiling water and let it boil for 1/2 hour. Add to it the dates, the cinnamon, and the lime juice. Leave the mixture over a calm flame to boil for about 2 hours until the sugar syrup becomes thick. Turn it off, leave the jam to cool and pour it out in a dry jar.

مربّى البلح

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كيلو بلح أحمر (حبة طويلة)
١ كوب لوز بجلي مقشر
٣ اكواب سكر
٢ عود قرفة ١/٢ ليمونة

طريقة العمل:

١ ـ يغسل البلح وينزع العنق ثم يقشر تقشيراً خفيف ثم يسلق بمقدار ٥ أكواب من الماء تقريباً ويترك حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يرفع عن النار ويصفى مع الاحتفاظ بماء السلق، ثم يترك البلح ليبرد.

٢ ـ ينزع النَّوَى من حبات البلح بدفعها بعود الخِلة أو عود ثقاب من جهة العنق إلى الجهة المقابلة.

٣ ـ تغرز حبات اللوز من جهة العنق بحيث تبقى حبات البلح سليمة.

٤ ـ يوضع السكر في ماء السلق ثم يذوب ويترك يغلي لمدة ١/٢ ساعة تقريباً ثم توضع حبات البلح والقرفة وعصير الليمون ويترك على نار هادئة مدة ساعتين تقريباً حتى يصبح قطر المربى كثيفاً ثم يرفع عن النار ويترك حتى يبرد تماماً، ثم يعبأ في مرطبانات جافّة.

DRINKS

المشروبات



Drinks are liquds that help digesting food and support the body with the necessary vitamins. They are divided into two pats:

1 - Hot natural drinks such as tea, sorrel and others.

2 - Cold natural drinks such as fresh fruit juice.

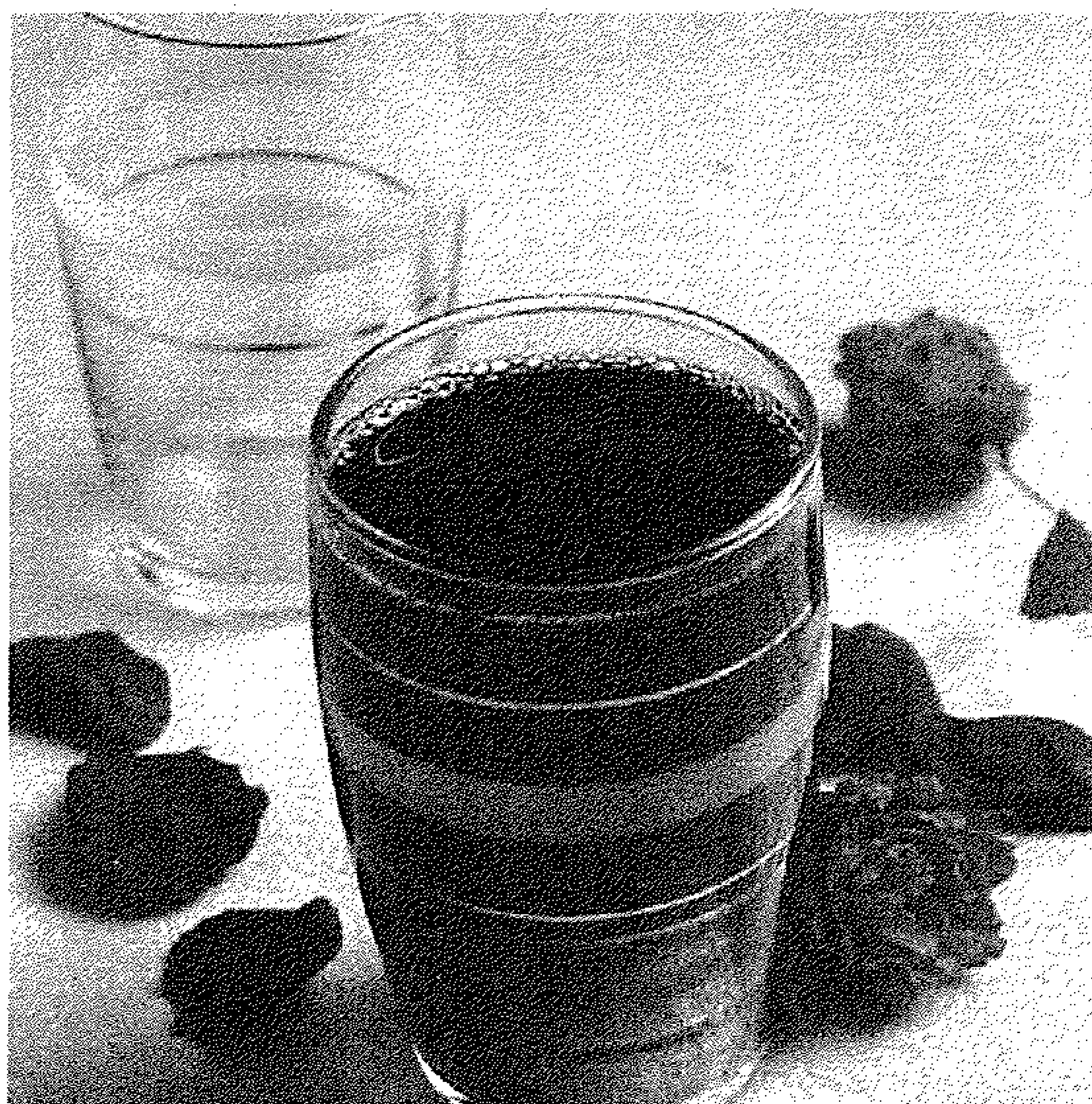
Soft drinks are not recommended because of their uselessness

هي سوائل تساعد على الهضم وخصوصاً عصيرات الفواكه الطازجة، كما أنها تمد الجسم بالفيتامينات اللازمة. وتنقسم إلى قسمين:

١ ـ مشروبات ساخنة طبيعة مثل الشاي والكركديه وغيرهما.

٢ ـ مشروبات باردة طبيعية مثل عصيرات الفواكه الطازجة.

لا ينصح بالمشروبات الغازية لأنها لا تحتوي على أية فائدة.



Sorrel Juice

«Palestine, Jordan, Lebanon, Syria & Egypt»

It is served in summer & winter

Ingredients:

1/2 cup of sorrel

1 cup of sugar

7 cups of water

Preparation:

Put the sorrel, sugar and the water in a pan over a normal flame until it boils for 1/2 hour. Strain it and leave it to cool. Put it in the refrigerator until you serve it or you may serve it hot in winter.

شراب الكَرْكدي

«مصر، بلاد الشام»

مشروب صيفي وشتوي

المقادير:

٢/١ كوب كركدي

١ كوب سكر

٧ أكواب ماء

طريقة العمل:

يوضع الكركدي في قدر ثم يضاف إليه السكر ومقدار الماء ويترك على نار معتدلة حتى يغلي مدة ٢/١ ساعة تقريباً ثم يرفع عن النار ويصفى ويترك قليلاً ليبرد ثم يوضع في الثلاجة لحين التقديم أو يقدم ساخناً كمشروب شتوي.



Khoshaph

«Palestine, Jordan, Lebanon, Syria & Egypt»

It is served in Ramadan

Ingredients:

- 1/2 fold of sheeted apricot
- 1/4 cup of peeled pistachio
- 1/4 cup of pine nut
- 1/4 cup of walnut (peeled)
- 1/4 cup of dates (dried optional)
- 1/4 cup of dried apricot
- 1/4 cup of raisin
- 1/4 cup of dry fig
- 1/4 cup of peeled almond

Preparation:

1 - Prepare khoshaph since the night that you soak sheeted apricot in 3 cups of water. You can buy nuts, which are already peeled, or you can soak them in warm water for one hour or since the night then peel them.

2 - 1 hour before you serve it, mix the sheeted apricot in the electric mixer then strain it. Cut the fig,the apricot and the dates (or the dried dates) into small pieces to make harmony among all the ingredients' size.

3 - Put all the ingredients in juice jug then in the refrigerator till it cools. The quantity of sugar depends upon your taste or you may dispense it.

الخشاف

«مصر، بلاد الشام»

يقدم في شهر رمضان المبارك

المقادير:

- ١/٢ لفة قمر الدين
- ١/٤ كوب فستق حلبي مقشر
- ١/٤ كوب صنوبر
- ١/٤ كوب جوز مقشر
- ١/٤ كوب بلح أو تمر مجفف
- ١/٤ كوب مشمش مجفف
- ١/٤ كوب زبيب
- ١/٤ كوب تين مجفف
- ١/٤ كوب لوز مقشر

طريقة العمل:

١ ـ يحضر الخشاف من الليل بحيث ينقع قمر الدين بمقدار ٣ أكواب من الماء أما باقي المكسرات يمكن شراءه مقشر أو يمكن نقعه بالماء الدافيء لمدة ساعة أو من الليل ثم يقشر.

٢ ـ قبل التقديم بساعة يخلط قمر الدين جيداً بالخلاط الكهربائي ويصفى ثم يقطع التين والمشمش والتمر أو البلح إلى قطع صغيرة نوعاً ما ليصبح جميع المكونات متناسبة الحجم.

٣ ـ توضع جميع المكونات في وعاء خاص بالمشروبات ويوضع في الثلاجة ليبرد أما عن السكر فهو حسب الرغبة ويمكن الاستغناء عنه.



Carob Juice

«Palestine, Jordan, Lebanon & Syria»

Ingredients:

1 cup of crushed carob or 1/4 kg. of its pods

1/2 cup of sugar

Preparation:

1 - Put the carob, the sugar and 5 cups of water in a pan over a calm flame till the water boils for 15 minutes. Strain it in a jug and put it in the refrigerator to cool.

2 - You may increase the quantity of the carob to be to the waters'.

شراب الخروب

«بلاد الشام»

المقادير:

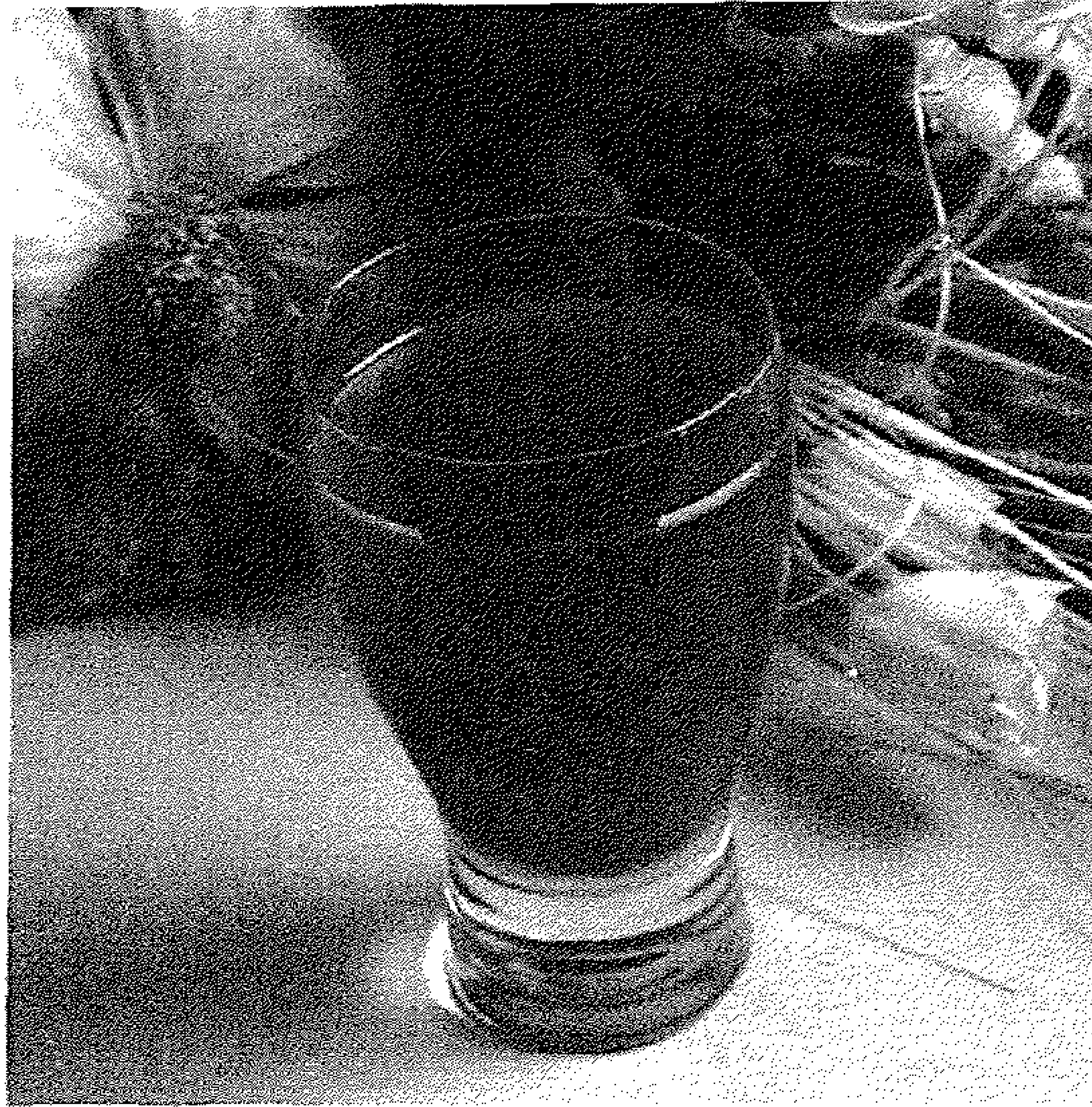
١ كوب خروب مهروش أو ١/٤ كيلو قرون الخروب

١/٢ كوب سكر

طريقة العمل:

١ ـ يوضع الخروب في قدر ثم يضاف إليه السكر و٥ أكواب ماء ويترك حتى يغلي على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى في وعاء خاص بالعصيرات ثم يحتفظ به في الثلاجة إلى أن يبرد.

٢ ـ يمكن إضافة المزيد من قرون الخروب بنفس مقدار الماء.



Tamarind Juice

«Palestine, Jordan, Lebanon & Syria & Egypt»

Ingredients:

1/4 kg. of tamarind

1/2 cup of sugar

Preparation:

1 - Soak the tamarind in 5 cups of water for 2 hours. Add the sugar to it.

2 - Stir and squeeze it by your hand. Use fine strainer to strain it well. Pour it out in a jug then put it in the refrigerator.

شراب التمر الهندي

«بلاد الشام، مصر»

المقادير:

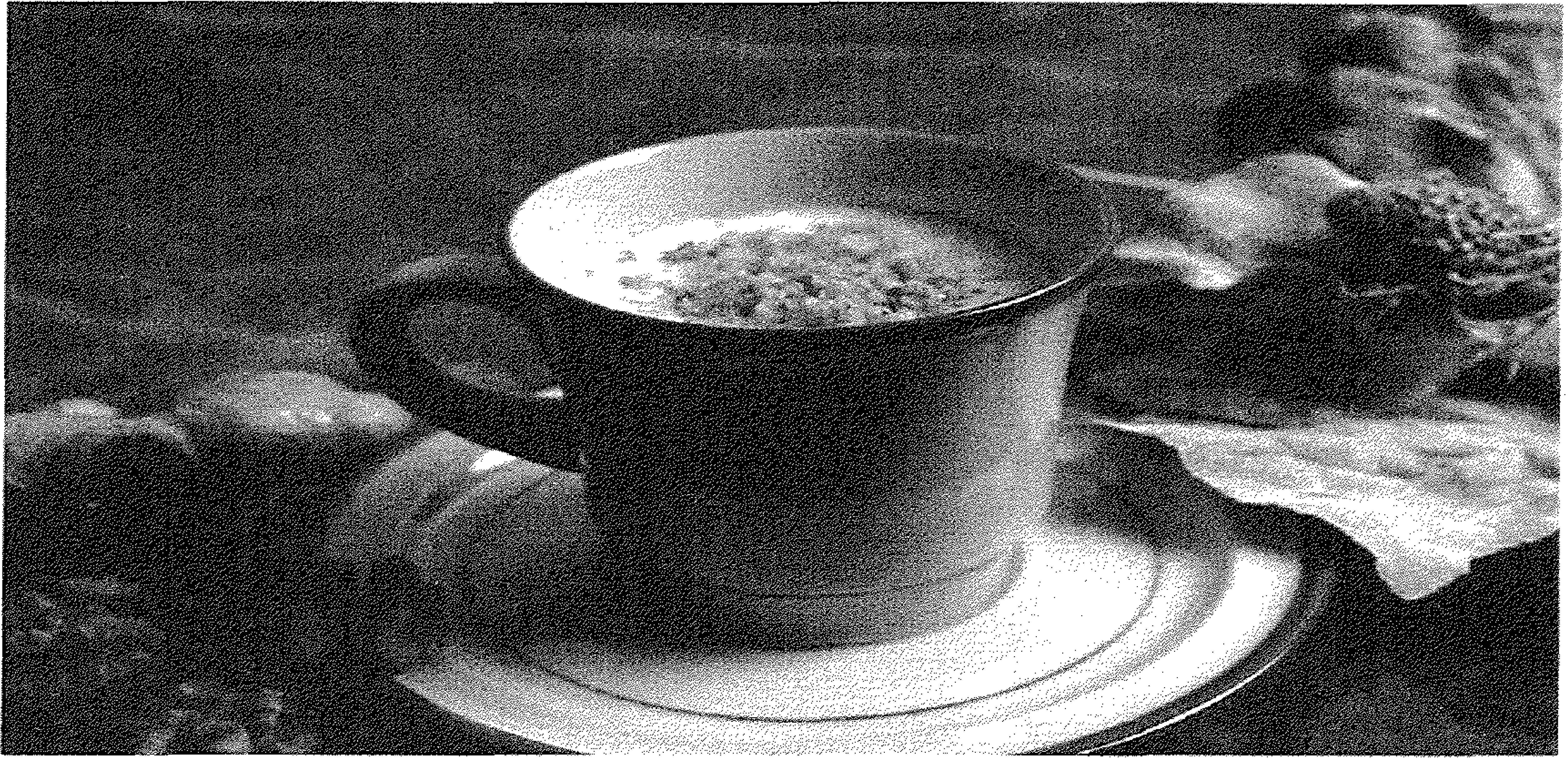
١/٤ كيلو تمر هندي

١/٢ كوب سكر

طريقة العمل:

١ ـ ينقع التمر الهندي لمدة ساعتين في مقدار ٥ أكواب ماء ثم يضاف إليه السكر.

٢ ـ يقلب التمر هندي ثم يعصر باليد ويصفى جيداً بمصفاة ناعمة ثم يسكب في وعاء خاص بالمشروبات ويحفظ في الثلاجة بارداً.



Sahlab

«Palestine, Jordan, Lebanon & Syria»

It is served in winter.

Ingredients:

2 cups of milk

2 tablespoons of sugar

1 tablespoon of Sahlab powder

1/4 teaspoon of cinnamon

1/4 teaspoon of ginger

1/2 cup of walnut

Preparation:

1 - Put 1 1/2 cup of milk in a pan over a calm flame. Melt Sahlab powder in the remaining cold milk. Don't add the powder to the hot milk directly so as not to agglomerate.

2 - Add the sugar to the cold milk then pour it out over the hot milk before it boils. Stir well then ladle it in cups and garnish them by the cruswalnut, the cinnamon, and the ginger. Drink it hot.

السحلب

«بلاد الشام»

مشروب شتوي

المقادير:

٢ كوب حليب سائل

٢ ملعقة كبيرة سكر

١ ملعقة كبيرة مسحوق السحلب

١/٤ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

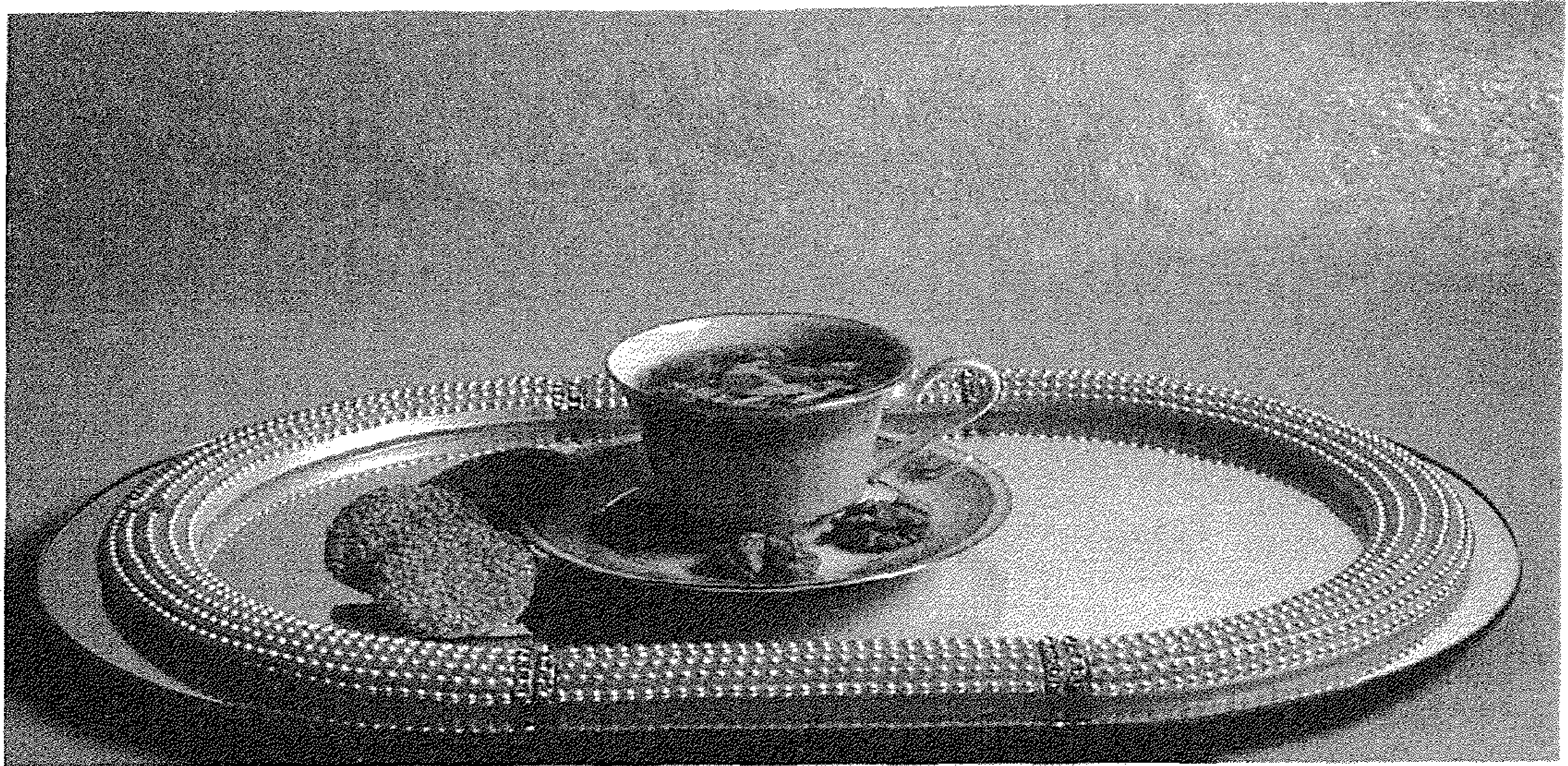
١/٤ ملعقة صغيرة زنجبيل

١/٢ كوب جوز

طريقة العمل:

١ ـ يوضع مقدار ١/٢ ١ كوب من الحليب على نار هادئة ثم يضاف مسحوق السحلب إلى ١/٢ الكوب من الحليب البارد المتبقي ويذوب جيداً ويراعى عدم إضافة السحلب إلى الحليب الساخن حتى لا يتكتل.

٢ ـ يضاف السكر إلى الحليب البارد ثم يسكب على الحليب الحار على النار قبل أن يغلي ثم يحرك جيداً ليتجانس الجميع ثم يسكب في أكواب صغيرة نوعاً ما ويزين بالجوز المهروش والقرفة والزنجبيل ويشرب ساخناً.



Cinnamon Drink - Iner

«Palestine, Jordan, Lebanon & Syria»

It is served in winter.

Ingredients:

3 cups of water
1 tablespoon of cinnamon
5 pieces of cinnamon (medium)
1/4 teaspoon of ginger
1 tablespoon of sugar (as desired)
1 tablespoon of walnut
1 tablespoon of pinenut (for garnish)

Preparation:

Put all the ingredients (except the walnut and the pinenut) in a pan over a high flame till it boils, then reduce it for 15 minutes. Strain the drink in cups, garnish them by the walnut and the pinenut and serve them hot.

مشروب القرفة (إينر)

«بلاد الشام»

مشروب شتوي

المقادير:

٣ أكواب من الماء
١ ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
٥ أعواد متوسطة من القرفة
١/٤ ملعقة صغيرة زنجبيل
١ ملعقة كبيرة سكر أو حسب الرغبة
١ ملعقة كبيرة جوز مهروش
١ ملعقة كبيرة صنوبر للزينة

طريقة العمل:

تضاف جميع المقادير مع بعض ماعدا الجوز والصنوبر وتوضع على نار عالية ثم تخفض الحرارة لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتسكب في أكواب التقديم وتزين بالجوز والصنوبر ويقدم ساخناً.



Arabian Coffee

«Saudi Arabia»

Ingredients:

2 tablespoons of Arabian coffee

1 tablespoon of cardamom (milled)

Preparation:

1 - The coffee should be roasted till its colour becomes light golden. It should also be crushed roughtly. Then add it to 1 cup of water over a calm flame till it boils for 15 minutes.

2 - Add 3 cups of boiled water with the coffee for 5 minutes. Put the cardamom in the coffee pot or in the thermos then strain the coffee over it. Leave it a little then serve it.

3 - You may add to it 1/4 teaspoon saffron or cloves or ginger (as desiered). Serve with it desserts of dates or the dates which are filled with the fried almond or the fried peanuts (with their peels) then peel them. Take out the dates' pernels and fill them with the fried peeled peanuts.

القهوة العربية

«السعودية»

المقادير:

٢ ملعقة كبيرة قهوة عربي

١ ملعقة كبيرة هيل مهروش

طريقة العمل:

١ ـ يوضع مقدار ١ كوب ماء وتضاف إليه القهوة وتكون القهوة محمصة بلون ذهبي فاتح ومطحونة خشن وليس ناعمة جداً وتترك على نار هادئة مدة ١٥دقيقة تقريباً.

٢ ـ يضاف مقدار ٣ أكواب ماء مغلي وتترك على النار لمدة ٥ دقائق ثم يوضع الهيل في الدلة أو دلة حافظة للحرارة (ترمس) وتصفى القهوة على الهيل في الدلة وتترك قليلاً ثم تقدم.

٣ ـ يمكن إضافة ١/٤ ملعقة صغيرة زعفران أو قرنفل أو زنجبيل حسب الذوق.

يقدم معها حلويات بالتمر أو تمر محشو باللوز المحمر بالزيت أو الفستق السوداني المحمر بقشره ثم يقشر وتحشى به حبات التمر منزوعة النوى.



Coffee with Almond

It is served in winter and summer

Ingredients:

6 tablespoons of milk powder

3 cups of water

3 tablespoons of rice flour or Egyption milled rice

3 tablespoons of almond (grated)

1 teaspoon of cardamom

3 tablespoons of sugar

Preparation:

1 - Melt the milk powder in the water, boil it over a calm flame. Add to it the sugar,the crushed almond and the powder rice. Stir continually for 10 minutes.

2 - Add to it the cardamom. Pour the coffee in cups and serve them hot. You may add a little of ginger on the face of each cup (as desiered).

القهوة باللوز

مشروب شتوي وصيفي

المقادير:

٦ ملاعق كبيرة حليب جاف

٣ أكواب ماء

٣ ملاعق كبيرة دقيق الأرز أو أرز مصري مطحون

٣ ملاعق كبيرة لوز مبشور

١ ملعقة صغيرة هيل مطحون

٣ ملاعق كبيرة سكر

طريقة العمل:

١ ـ يُذوَّب الحليب في الماء ثم يغلى على نار هادئة ثم يضاف السكر ثم يضاف دقيق الأرز واللوز المطحون ويمكن أن يكون خشناً أو ناعماً مع الاستمرار بالتحريك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

٢ ـ يضاف الهيل ويسكب الخليط في أكواب ويقدم ساخناً ويمكن إضافة قليل من الزنجبيل على وجه كل كوب حسب الرغبة.



Carawya Drink

«Palestine, Jordan, Lebanon & Syria»

Ingredients:

1 cup of egyption rice (milled)
1 cup of caraway powder
2 cups of sugar (optional)
10 cups of water
1/2 cup of almond
1/2 cup of pistachio
1/4 cup of coconut
1/4 cup of walnut

Preparation:

Add the powder rice, the caraway and the sugar to the water in a pan over a calm flame. Stir continually till the water boils and be thick. Turn the flame off and pour out the mixture in cups. Garnish them by the crushed nuts. They are served hot to the woman after giving birth and the guests.

الكراوية (المُغلي)

«بلاد الشام»

المقادير:

١ كوب أرز مصري مطحون
١ كوب كراوية ناعمة
٢ كوب سكر أو حسب الرغبة
١٠ أكواب ماء
١/٢ كوب لوز
١/٢ كوب فستق حلبي
١/٤ كوب جوز الهند
١/٤ كوب جوز (عين الجمل)

طريقة العمل:

يضاف الأرز المطحون والكراوية والسكر إلى الماء ويوضع على نار هادئة ويقلّب الجميع جيداً ويستمر بالتحريك إلى أن يغلي ويصبح سميكاً نوعاً ما ثم يرفع عن النار ويسكب في أكواب وتزين الأكواب بالمكسرات المهروشة ويقدم ساخناً للمرأة بعد الولادة وللضيوف.

Index الفهرس

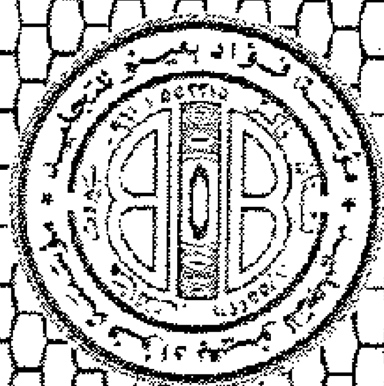
In the name of Allah

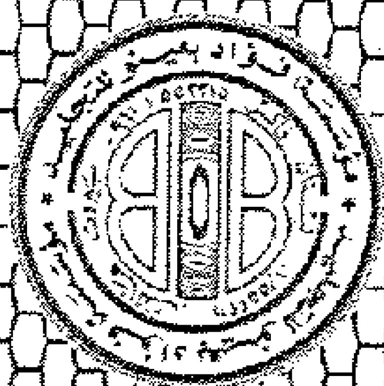
THE BRIDE KITCHEN
FOR SAUDI & EASTERN FOOD

PREPARED AND EXECUTED
BY
EFTIKHAR ADNAN EL-HINDI

PHOTOGRAPHED
BY
KHALED YOSIF

1 - Delicious dishes particularly for newly-married and experienced.
2 - Easy cooking easy prepares.
3 - How to support and encourage your husband.
4 - The secrets of cooking with the bride kitchen.
5 - Keep your clothes bright and shine.





THE BRIDE KITCHEN

FOR SAUDI & EASTERN FOOD